

Fontos a mindennapi testmozgás!

[Dr. Hargitai Réka | Dr. Balogh Sándor Ph.D]

Országos Alapellátási Intézet, Budapest

A fejlett országok lakosságát nagy százalékban érintő elhízás hátterében az egészségtelen táplálkozás mellett igen nagy szerep jut a mozgásszegény életmódnak. A testmozgás, a sport egészségre gyakorolt pozitív hatása ugyanakkor nem csak a szakemberek körében, hanem a laikusok által is jól ismert. A prevenciók törekvések során általában együtt kezeljük az egészséges táplálkozás kérdésével, azonban a részletes és konkrét diétás tanácsok mellett a részletes testmozgási tanácsadás kissé háttérben marad.

A rendszeres testmozgás nem csak a túlsúly csökkentésén keresztül hat kedvezően az egészségre. A fizikai aktivitás mechanizmusát tekintve leginkább az immunrendszer „megerősödése”, a vér-zsírösszetételének változása és különböző hormonszint változások állnak a kedvező élettani hatás hátterében. Végezetül azt is érdemes megemlíteni, hogy a rendszeres testmozgást végző emberek többnyire egészségtudatosabbak, így egész életmódjukban az egészséget támogató megoldásokat választják.

Az élethosszig tartó, rendszeres testmozgás preventív hatása leginkább talán a szív- és érrendszeri-, valamint az anyagcsere-betegségek esetében közismert, mint például magasvérnyomás-betegség, érelmeszesedés, 2. típusú cukorbetegség. Szintén egyértelmű epidemiológiai bizonyítékok vannak a rendszeres fizikai aktivitás emlőrák és a colorectalis carcinoma rizikóját csökkentő hatására, míg a prostata-, tüdő- és endometrialis carcinoma gyakoriságának csökkenésére gyengébb evidenciákkal rendelkezünk (4). Vizsgálatok igazolják továbbá a rendszeres testmozgás hatására bekövetkező fertilitási rátnövekedést, valamint a musculosceletalis és rheumatoid megbetegedésekben szenvedők panaszinak enyhülését és életminőségük szignifikáns javulását is.

Ahogy az egy 2007-es felmérés mutatja, az Amerikai Egyesült Államok lakosságának mindössze 25%-a találkozik a testmozgásra vonatkozó megfelelő ajánlással (5), és feltételezhető, hogy ez az arány hazánkban sem jobb. A rendszeres testmozgásról hallva sokszor alapvető kérdésekkel kapcsolatban is téves elképzelések vannak. A testmozgás nem egyenlő az aktív sportolással. Az emberek azonban nem tudják, hogy az ő korukban, súlyukkal vagy betegségükkel mit és mennyit ajánlott mozogni. A nemzetközi ajánlások szerint minimum napi 30 perc mozgás javasolt, heti 5 alkalommal. Ha néha gyalog megyünk fel a lépcsőn, vagy sétát, biciklit választunk az autó helyett, azzal máris tettünk az egészség megtartásáért. Az aktív sportolás is ajánlott természetesen, azonban soha nem szabad megfeledkezni arról, hogy 40-es BMI érték felett

először diétával kell fogyni, és még 30-as BMI érték felett is figyelni kell arra, hogy a keringési rendszert és az ízületeket kímélő mozgásformát válasszuk.

Túlsúlyos betegek esetében gyakran az is problémát okoz, hogy nincs hozzáférhető információ az egyes mozgásformák alkalmazásával elégetett energia mennyiségéről. Így a túlzott elvárás csalódáshoz, és a cél feladásához vezet. Az internet segítségével már könnyen találunk olyan programokat (calories burned calculator), melyek a testsúlyunk alapján személyre szabottan meghatározzák az egyes tevékenységek során általunk elégetett kalóriák számát, azonban ennek alkalmazása a mai magyar gyakorlatban még nem igazán életszerű. Az alábbi táblázat 60 kg-os személy közepes intenzitású mozgása során, 1 óra alatt elégetett kalória mennyiségét mutatja:

Mozgásforma	1 óra alatt elégetett energia (kcal)*
vasalás	147
főzés	173
házimunka	190
ping-pong	259
séta	285
kocsimosás	294
kertészkedés	354
biziklizés	359
tánc	363
úszás	397
tenisz	397
jóga	445
aerobik/torna	458
síelés	570
foci	631
kocogás	657

*60 kg-os testsúly közepes intenzitással végzett tevékenysége esetén

Kifejezetten kedvező hatású például, ha tudjuk, hogy kivétel nélkül minden mozgás energiateljesítéssel jár, például 5 perc fogmosással mintegy 14 kcal-tól szabadulhatunk meg. Ennél lényegesen komolyabb energiateljesítést eredményez a kertészkedés és a kocsimosás, és amennyiben ez tudatosan a betegekben, máris sokkal elérhetőbbnek tűnik a heti 5-ször fél óra teljesítése.

A testmozgás az egész élet folyamán fontos. A nép-

egészségügyi szakemberek figyelmének már régóta közép-pontjában áll a gyermekek egészséges testmozgásának elősegítése, szükség esetén a szülők és az iskola képzése, motiválása. Ugyanakkor idős, akár már demens betegek esetében alkalmazott csoportos testmozgás-terápia (6) is kifejezetten jó hatást gyakorol a csoportban részt vevők fizikai és szellemi aktivitására, állapotára. A házi orvos számára talán a középkorú kliensek jelentik a legnagyobb kihívást: idejük jelentős részét leköti a munka és a család, valamint többnyire még panaszmentesek, ezért aránylag nehezen motiválhatók (2). Ugyanakkor jelentős minőségi életévnyereség (QALY) érhető el, ha tudatosan és odafigyelve választják a rendszeres testmozgást, és természetesen ezen túlmenően is egészséges életmódot folytatnak. Alapvetően az alábbi feltételek segítik elő a betegek rendszeres testmozgásának sikeres támogatását:

- legyen meg a betegekben a hajlandóság az ilyen irányú életmódváltásra;
- tudják, hogy az ő esetükben milyen és mennyi mozgás ajánlott;
- legyen tisztában vele, hogy hozzávetőlegesen mennyi idő alatt és milyen jellegű eredményre számíthat.

A prevenció szakirodalomban számos olyan törekvés található, mellyel a lakosság testmozgási aktivitását próbálják növelni. Megfigyelték a lépésszámláló pozitív hatását a testmozgás aktivitásának növekedésére és ezzel együtt a BMI és a vérnyomás értékének klinikailag releváns csökkenésére (3). Azt találták, hogy a lépésszámláló nemcsak monitorozza használóinak fizikai aktivitását, hanem motiválja is őket a minél jobb eredmény elérésére.

Új-Zélandon a házi orvosokra építették a testmozgás fokozásának népszerűsítését (1). A „Zöld Recept Program” keretében a házi orvosok praxisuk 40 év feletti, ülő foglalkozást folytató női páciensei számára zöld recepten heti 150 perc (5x30 perc) mozgást írtak elő. Induláskor a programba bevontak 10%-a mozgott heti 150 percet, és ez

az érték 12 hónap után 43%-ra, majd a 24. hónap leteltével 39%-ra változott. Mind a szomatikus, mind a mentális paramétereket vizsgálva, mind pedig a baleseti gyakoriságot tekintve is javulás volt észlelhető a vizsgálatba bevontak esetében, illetve a kontrollcsoporttal összehasonlítva.

A fizikai aktivitás népszerűsítésére az alábbi négy nagy kipróbált lehetőség áll a rendelkezésünkre:

1. az egész közösséget érintő kampányok;
2. személyre szabott, életmód-váltást elősegítő programok;
3. közösségi szociális jellegű támogatások;
4. a rendszeres testmozgásra vonatkozó információk, valamint a megvalósítási lehetőségek biztosítása.

Érdemes kiemelni, hogy az élethosszig tartó, rendszeres testmozgás érdekében végzett bármely intervenció rendkívül költség-hatékony, jelentős minőségi életévnyereséggel (QALY) jár (7). Az irodalom elsősorban nem az orvosokra, hanem a társadalom egészére, ezen belül is a közösségekre, színterekre alapozott programok megvalósítását tartja optimálisnak.

Felhasznált irodalom

1. Barclay, Laurie MD Prescribed Exercise Increases Physical Activity in Middle-Aged Women BMJ Online First, December 12, 2008. – 2. Barclay, Laurie MD: Self-Regulation Technique May Improve Physical Activity Level in Women. Am J Prev Med. 2009;36:29-34. – 3. Bravata DM, et al. Using pedometers to increase physical activity and health. A systematic review. JAMA 2007;298:2296-2304. – 4. Kruk J ; Aboul-Enin HY: Physical activity in the prevention of cancer. Asian Pac J Cancer Prev. 2006; 7(1):11-21 (ISSN: 1513-7368) – 5. Marcus BH et. al.: Telephone versus print delivery of an individualized motivationally tailored physical activity intervention: Project STRIDE. Health Psychol. 2007; 26(4):401-9 (ISSN: 0278-6133). – 6. Netz Y et al.: Group physical activity for demented older adults feasibility and effectiveness. Clin Rehabil. 2007; 21(11):977-86 (ISSN: 0269-2155) – 7. Larissa Roux MD, MPH, PhD et al.: Community-Based Interventions to Increase Physical Activity Cost-Effective. Am J Prev Med 2008;35:578-588.

Tisztelt Kolléganő/Kolléga!

A Magnézium Társaság 2009. április 15-én, 10 órakor Budapesten, a Budapesti Corvinus Egyetem Tudásközpontjában rendezti (Budapest, Villányi út 29–31. G. Épület, alagsor) a 11. Magyar Magnézium Szimpóziumot. A rendezvény nemzetközi részvételű lesz. A konferencia hivatalos nyelve magyar és angol, tolmácsolás nélkül. A jelentkezés on-line módon történik a magyar Kémikusok Egyesületének honlapján: www.mke.org.hu. Részvételi díj: 6000 Ft+áfa, amely tartalmazza a konferencia-kiadványt, kávészünetet és az ebédet.

A szimpóziumra előadás és poszter összefoglalókat előadók, munkahelyi címek feltüntetésével magyar és angol nyelven kérjük, amelyet az online rendszerben lehet feltölteni. Kérjük az alábbi formai követelmények figyelembe vételét: Times New Roman, single, 12, max 1 oldal, A4-es méret, 210x294 mm, doc vagy rtf fájl formátum. Jelentkezési és absztrakt beküldési határidő: 2009. március 1.

Részletes tájékoztatást az Egyesület Titkárságán Schenker Beatrix nyújt.

Cím: 1027 Budapest, Fő u. 68. Tel.: 06-1 225 8777 Fax: 06-1 201 8056

Tisztelettel és üdvözléssel:

Kiss Zoltán
a MMT elnöke

Kiss A. Sándor
örökös tiszteletbeli elnök