

# *lifestyle*

## *Életmód tanácsok*



## A mozgásszegény életmód és következményei

A mozgásszegény életmód a civilizált társadalmak legfőbb egészségügyi problémáinak, a legtöbb népbetegségnek az egyik legáltalánosabb érvényű okozója. Manapság az a jellemző, hogy az emberek többsége nem tudja, vagy ha tudja, nem veszi komolyan, hogy egészségi állapotát, életminőségét, munkaképességét veszélyezteti azzal, ha nem változtat mozgásszegény életmódján! Az örömmel végzett rendszeres testmozgás alapvető a testi-lelki-szellemi egészség kialakításában és fenntartásában.





**H**etven-nyolcvan éve még napi húsz-harminc kilométer gyaloglás volt az emberek napi adagja, mert természetes volt, hogy átmentek a szomszéd faluba, vagy a földekre.

Ma lífttel, autóval járunk, távirányító segíti az életünket, így szinte alig használjuk a lábainkat, pedig a gyaloglás és a lépcsőzés is rengeteg kalóriát égethetne el. Sokféle bajnak és betegségnek - lelki problémák, szív- és érrendszer betegségek, túlsúly, elhízás, anyagcserezavarok, cukorbetegség, magas vérzsírtartalom, gyomor-, bélbetegségek, mozgásszervi betegségek, a gerinc betegségei, csontritkulás, reumatikus betegségek, légzőszervi megbetegedések - okozója a mozgásszegény életmód.

Magyarországon a **túlsúly és az elhízás** jelenti azt a kockázati tényezőt, mely szinte minden szervrendszerben előnytelen folyamatokat indít el. Az elhízást már az önálló betegségek közé sorolta az Egészségügyi Világszervezet (WHO) - emlékeztetett Weiler, a londoni Imperial College Healthcare munkatársa. Richard Weiler és Emmanuel Stamatakis a *British Journal of Sports Medicine* című szakfolyóiratban ismertette elméletét, mely szerint "a magas halálozási és megbetegedési aránnyal való összefüggése miatt, **a fizikai passzivitás esetében is fontolóra kellene venni az önálló betegséggé való nyilvánítás lehetőségét**". A mozgáshiány károsabb hatással van a szervezetre, mint egy kis súlyfelesleg. Dr. Richard Weiler brit sportorvos szerint nem szabadna, hogy a sport csupán eszköz legyen a túlsúlytól való megszabadulás céljának elérésében. A mozgás ugyanis akkor is pozitív hatással van a szervezetünkre, ha nem fogyunk tőle. Cukorbetegség esetén a mozgás jelentősen csökkenti az inzulinszükségletet, késlelteti az inzulinrezisztencia kialakulását.

Egy amerikai becslés szerint egy héten átlagosan 56 órát töltünk úgy, mint egy növény - egy helyben, mozdulatlanul, azaz megszakítás nélkül ülünk az autóban, a számítógép vagy a tévé előtt. Az ülő életforma oly egészségtelen, hogy az orvostudományon belül már külön területnek számít az inaktív életmód kutatása, és a mozgásszegény élet okozta tüneteket ma már szokás összefoglalóan "ülésetbetegségnek" (sitting disease) is nevezni.

Egy 17 ezer kanadai felnőtt bevonásával készült tizenkét éves felmérés szerint azok, akik a legtöbb időt töltötték ülve a résztvevők közül, 50 százalékkal nagyobb valószínűséggel haláloztak el a kutatás ideje alatt azokhoz viszonyítva, akik a legkevesebbet ültek. Az évmilliók során aktív életmódhoz alakult izmaink keringése a mozdulatlanságban lanyhul, így kevesebb kalóriát égetnek el. Csökken továbbá a zsírsavak (triglicerid) lebontásáért felelős enzimek termelődése, ami növeli a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Igazolt továbbá az is, hogy nemcsak a hosszú repülőutak, hanem az irodai életforma is növeli a vérrögök kialakulásának kockázatát, ami tüdőembóliához, trombózishoz vezethet. Megelőzésében

igen nagy szerepet kapnak az értágító, keringésjavító, trombolízisgátló hatóanyagok, mint a fokhagyma, omega-3 zsírok, arginintartalmú kiegészítők, ginkgo biloba.

A depresszió is gyakoribb az irodai dolgozók között: minél lassabb a keringés, annál kevesebb jó hangulatot biztosító hormon jut az agyba. E-mailt olvasni, telefonálni lehet állva is. Steve Jobs, az Apple alapítója kollegáival rendszeresen sétálva ötletelt. Ha fotel helyett labdán ülünk, a mikromozgásoknak köszönhetően a gerincmenti izmok nem merevednek be. Otthon pedig ajánlott a tévénezést napi két óránál rövidebb időre korlátozni, és közben minél gyakrabban felállni, esetleg szobabiciklizni, taposógépezni, vagy ellipszis-trénekezni.

A napi rendszerességű, izzasztó testmozgás valósággal meggyógyítja a szívet egy infarktus után - áll a liverpooli John Moores Egyetem szakértőinek friss tanulmányában. A *European Heart Journal* című szakfolyóiratban publikált eredmények alapján elmondható, hogy az edzés gyorsítja a szívizom regenerálódását, így jelentősen javítható a betegek életminősége. Ezt a hatást fokozhatjuk még flavonoidokkal, Q10-zel, omega-3 zsírokkal, ginkgo bilobával, amelyek segítenek a ritmuszavarok megelőzésében is. Az Amerikai Szív-társaság (American Heart Association) és más csoportok ajánlásaiban az szerepel, hogy aki egészséges szeretne lenni, annak tízezer vagy annál is több lépést kell megtennie naponta, ami összességében mintegy 8 kilométeres távot jelent. Kevesen vannak azonban, akik ezt teljesítik, a többség naponta ötezer lépésnél kevesebbet tesz meg. A mozgásszegény életmódot folytatóknál másfélszer nagyobb a magas vérnyomás veszélye, mint az aktívaknál, de nagy veszélyt jelent a visszeresség és trombózisképződés szempontjából is. Hosszú távon a mindennapi testmozgás hiánya vagy helytelen gyakorlata többek között gerincferdülést, mozgásszervi megbetegedéseket, az izmok, csontok, ízületek egyoldalú és túlzott igénybevételét eredményezheti, valamint gerincbántalmakat, a hát, a derék, a nyak, a vállizom görcsös fájdalmát okozza. Ezeket a tüneteket jelentősen javíthatjuk ásványi anyagok, magnézium, porcépítő anyagok, kurkuma, és hyaluronsav fogyasztásával, amelyek fájdalomcsillapító és gyulladást gátló hatással is rendelkeznek, ugyanakkor a mozgás mechanikus ingerként hat a csontra, és megfelelő erősségű terhelés esetén serkenti a csontképződést. A csontra ható erők szerepet játszanak a csontgerendák kialakulásában. Az elsődleges prevenció a gyermekkorban felépített kellő csonttömeg, amely a megfelelő **táplálkozás, és mozgás** eredménye. Igyekezzünk a megfelelő mennyiségű vitamint és ásványi anyagot biztosítani, különösen a fokozott növekedési periódusokban. Ha ezek nem állnak rendelkezésre, nem lesz miből előállítani a csont szerves és szervesetlenanyag-tartalmát. A másodlagos prevenció legfontosabb eszköze a fizikai aktivitás. Ezzel mindenki - különösen a 40

# Lifestyle



év feletti nők – megteheti a legfontosabb lépést csonttömege megőrzésére.

A rendszeres mozgás az Alzheimer-kór korai stádiumában lassítja az agy leépülésének folyamatát, de a Parkinson-kóros betegek életminősége is jelentősen javítható mozgásterápiával. Erre a következtetésre a Kansasi Egyetem tudósai jutottak.

A Bázei Egyetem kutatói rámutattak, hogy a jó erőnlétű, sportos emberek könnyebben kezelik a stresszes szituációkat. A stressz talaján kialakult neurózis, depresszió és egyéb panaszok kezelésében is fontos szerepet kap a rendszeres testedzés. Jótékony hatása megmutatkozik számos, az életminőséget alapvetően befolyásoló tényezőben is az étvágy javításától kezdve a nyugodt alváson, a kiegyensúlyozott kedélyállapoton át a nagyobb teherbíró képességig. Támogathatjuk az idegrendszert B-vitamin komplexumokkal, folsavval, keringésjavítókkal, a méhpempő stresszoldó hatásával.

Aki hetente legalább két órát intenzíven sportol, finn kutatók szerint egyharmadával csökkenti a **daganatos betegségek** kialakulásának kockázatát. Az USA-ban folytatott, kifejezetten ez irányú kutatások azt is igazolták, hogy a sport segít az emésztőrendszeri daganatok megelőzésében. Önmagában ez azonban természetesen nem elég, abba kell hagyni a dohányzást, és kiegyensúlyozottan kell táplálkozni. Nagyon fontos a megfelelő rostfogyasztás, napi két liter megfelelő minőségű folyadék bevétele, többféle antioxidáns (flavonoidok, C-vitamin, beta-karotin, szelén, E-vitamin, Q10) rendszeres fogyasztása a sejtkárosodások kivédésére, és a megfelelő bélfóra biztosítása pre- és probiotikumokkal! Egyértelmű tény ma már, hogy a D-vitamin megfelelő szintjének biztosítása akár 50-70%-kal csökkentheti jó néhány, így az emésztőrendszeri daganatok kialakulásának lehetőségét is.

Svédországban arra jöttek rá, hogy a tanulók teljesítménye 30 százalékban attól függ, hogy rendszeresen sportolnak-e.



**Siklósné dr. Révész Edit**  
**Aneszteziológus és intenzív**  
**terápiás szakorvos**  
**Soaring Manager**

Lányok esetében az iskolai teljesítmény összefügg az edzések intenzitásával, fiúknál pedig az erőnléttel. A mozgásról, végtagjaink helyzetéről, izmaink működéséről az idegpályákon az agy felé történő visszajelzések nagyon gazdag ingereket jelentenek a központi idegrendszer számára. Ezek az ingerek mással nem helyettesíthető szerepet töltenek be az agy, az idegrendszer, különösen a gondolkodás fejlődésében. A mozgásszükséglet kielégítése az intellektuális tevékenységnek, a figyelemnek, az emlékezetnek az egyik legfontosabb idegfiziológiai előfeltétele. A beszédproblémák, sőt az olyan tanulási zavarok, mint a diszlexia, szorosan összefüggnek a mozgás fejlesztésében jelentkező hiányosságokkal, de a matematikai gondolkodás fejlődéséhez és a sikeres nyelvtanuláshoz is a gyerekek sokféle mozgására van szükség. Az omega-3 zsírok nélkülözhetetlenek az idegrendszer megfelelő működéséhez!

A sport több mint gyógyszer. A nagyvárosban élő, civilizált embernek a rendszeres testedzés nyújtja az egyetlen lehetőséget, elmulasztásával szabad utat kapnak a mozgás- és oxigénhiányból, az egyoldalú terhelésből (például ülőmunka), rossz táplálkozásból adódó elváltozások, betegségek. A sport minden életkorban az egészséges életmód fontos része, a megfelelő sporttevékenység, mozgásforma kiválasztásával, és a terhelés fokozatos növelésével (ellentétben az élsporttal) nemcsak hogy káros hatása nincs, de megelőző hatása mellett egyre több betegség gyógyításában és utókezelésében is értékes eszköz.

A testmozgás tehát közvetett módon gátolja a betegségek kialakulását és súlyosbodását, valamint fontos szerepet játszik kezelésükben is, emellett egészségesebb életet, jobb állóképességet, erősebb immunrendszert, esztétikus külsőt biztosít. A legfontosabb, hogy **kezdjük el, és ne hagyjuk abba!**

#### IRODALOM:

- World Health Organization (2011). New physical activity guidance can help reduce risk of breast, colon cancers
- Salmon J. (2010). Novel strategies to promote children's physical activities and reduce sedentary behaviour. J Phys Act Health 7
- Ruiz JR et al. (2011). Objectively measured physical activity and sedentary time in European adolescents. Am J Epidemiol 174 Marshall S & Ramirez E. (2011).
- Reducing sedentary behavior: A new paradigm in physical activity promotion. Am J Lifestyle Med
- Hamilton M et al. (2007). Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease.
- Prentice W.E., (szerk.): Rehabilitation Techniques in Sports Medicine