

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

IV. ÉVFOLYAM 1. SZÁM



Tisztelt Olvasó!

A MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK (MDOSZ) hangsúlyozott célja, hogy a hazai médiában dolgozó szakembereket folyamatosan forrásanyaggal és hiteles információkkal lássa el az egészséges életmódról – kiemelten a táplálkozásról.

A Tudományos Életmódtanácsok című hírlevélben a nemzetközi és hazai szakirodalomból „csemegézünk”: érdekes és friss kutatási eredményekről, hírekről számolunk be időről-időre. Fontosnak tartjuk, hogy ezek a hírek eljussanak az Ön olvasóihoz / hallgatóihoz / nézőihez is, ezért a szakmai cikkeket laikusok számára érthető nyelven fordítjuk le és fogalmazzuk át.

***A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatóak.
Kérjük, amennyiben szó szerint veszi át a cikkeket,
forrásként jelölje meg hírlevelünket!***

Ha a testtömegről, túlsúlyról, elhízásról van szó, akkor gyakran keressük az okokat valahol a múltban, családjunkban. Kérdés, hogy a gyermekkori szociális körülményeink vajon tényleg hatnak-e testtömegünkre, és ha igen, miként befolyásolják azt. Van-e kapcsolat a fogaink állapota, száma és az elhízás között? Ezekkel és az anyagcserét érintő kutatásokkal, vizsgálatokkal foglalkozó hírlevéllel nyitjuk az Új Évet, amelyhez jó olvasgatást kívánunk.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

TARTALOM

Hatással vannak-e a gyermekkori szociális körülmények az ifjú felnőttkori túlsúlyra és elhízásra? ¹	2. old.
Fogvesztés és elhízás a svéd populáció egy meghatározott körében ²	2. old.
A szénhidrát anyagcserezavar előfordulási gyakoriságának vizsgálata a tömegközlekedésben dolgozó sofőröknél ³	3. old.
Energia felvétel, fizikai aktivitás, energia egyensúly és rák: epidemiológiai bizonyíték ⁴	3. old.

Hatással vannak-e a gyermekkori szociális körülmények az ifjú felnőttkori túlsúlyra és elhízásra? ¹

Ha a testtömegről, túlsúlyról, elhízásról van szó, akkor gyakran keressük az okokat valahol a múltban, családjunkban. Kérdés, hogy a gyermekkori szociális körülményeink vajon tényleg hatnak-e testtömegünkre, és ha igen miként befolyásolják azt. Bár a skandináv országokról általában a jó szociális körülmények jutnak eszünkbe, mégis finn kutatók a szociális körülmények és az elhízás mértékének kapcsolatát vizsgálták.

Finnországban az ezredfordulón közel kétezer (1894), 18-29 éves felnőtt vett részt abban a vizsgálatban, mely azt hivatott kideríteni, van-e és ha igen, milyen kapcsolat lehetséges fel a testtömeg index, és a gyermekkori szociális körülmények között.

Azt találták, hogyha a szülők képzettsége alacsonyabb, munkanélküli van a családban, vagy a gyermek csonka családban nő fel, akkor a nők esetében nagyobb a túlsúly (BMI 25-30) kialakulásának veszélye, bár más, pozitív ráhatásokkal ez az esély jelentősen csökkenthető. Ha azonban más negatív tényezők is megtalálhatóak, pl. a szülők alkohol vagy mentális problémája, vagy bántalmazás az iskolában; akkor már nem a túlsúlyosság, hanem az elhízás (BMI 30 felett) esélye nő szignifikánsan. A férfiak ilyen szempontból kicsit szerencsésebbek, náluk nem találtak olyan gyermekkori szociális faktort, mely ilyen látványosan megjósolhatta volna a túlsúly, vagy elhízás kialakulását, mint a hölgyek esetében. Az kiderült azonban, hogy mindkét nem esetében erős kapcsolat lehetséges fel a szülők végzettsége és gyermekeik testtömegének növekedése között.

A felfedezett kapcsolatok jelentősége abban rejlik, hogy ismeretükkel hatékonyabb prevenció programok tervezhetők, melyekkel a fennálló szociális hátrányok ellensúlyozhatóak.

Fogvesztés és elhízás a svéd populáció egy meghatározott körében ²

Az elhízással számos betegség, vagy hátrány kapcsolatba hozható. Svédországban arra voltak kíváncsiak a kutatók, hogy a fogaink állapota, száma és az elhízás között van-e kapcsolat.

A kétezres évek elején (2001-2005 között) közel háromezer (2816), véletlenszerűen kiválasztott, 30-74 év közötti lakost kértek fel, hogy vegyen részt a vizsgálatban. A végső elemzésben azok

vettek részt, akik a következő paraméterekkel rendelkeztek: testtömegük alapján az elhízott kategóriába tartoztak (testtömeg index 30 felett), hasi típusú elhízottak (derék körfogat nők esetében 88 cm, férfiak esetében 102 cm felett), vagy fogaiknak száma kevesebb, mint 20.

A felmérés kapcsán kiderült, a résztvevők közül 420 fő rendelkezik kevesebb, mint 20 foggal; a 30-59 éves korosztály 6%-a, a 60-74 évesek 53,5%-a. Az átlagos testtömeg index hasonló volt a hölgyek és az urak esetében, azaz átlag 26,9 kg/m², habár a nők esetében gyakoribb volt mind az általános elhízottság, mind a hasi elhízás mértéke. A hatvan év alattiak esetében nemtől függetlenül erős kapcsolat volt felfedezhető a fogak elvesztése és mindkét típusú elhízás mértéke között, illetve kiderült, hogy ezt nem befolyásolják sem a szociális-gazdasági körülmények, az életstílus, vagy társbetegségek megléte sem.

A tanulmányból kiderül tehát, hogy egy újabb veszély - a fogak elvesztésének esélye - is fennáll abban az esetben, ha nem vigyázunk és elhízunk.

A szénhidrát anyagcserezavar előfordulási gyakoriságának vizsgálata a tömegközlekedésben dolgozó sofőröknél³

A túlsúly és az elhízás ma világszerte az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint 1 milliárd felnőtt embert érint. A túlsúllyal karöltve nagyon gyakran megjelenik a szénhidrát anyagcsere kisebb-nagyobb mértékű működési zavara is. A csökkent glükóztoleranciát, mely az éhgyomri vércukorszint normál szintje mellett akár éveken át is tünetmentes lehet, gyakran nevezik a cukorbetegség megelőző állapotának is. Egy nemrégiben, lengyel szakemberek által kivitelezett klinikai vizsgálatban egy magas kockázatnak kitett népességsoport, a tömegközlekedésben dolgozó sofőrök egészségi állapotát vizsgálták, a szénhidrát anyagcsere megfelelőségének szempontjából.

Az említett vizsgálatban 570 tömegközlekedési dolgozó vett részt. Az eredmények szerint a vizsgált csoport 47,5%-ában a hiperglükémia (magas vércukorszint) volt megfigyelhető. Az átlagos éhgyomri vércukorszint 5,5 mmol/l (99,9 mg/dl) volt, ami az egészséges éhgyomri vércukorszint felső határa. Ezek közül egy esetben állították fel a sérült glükóztolerancia (IGT) diagnózisát. A cukorbetegséggel összefüggésbe hozható megbetegedések aránya 1,4% volt, ami a korcsoportnak megfelelő átlagos gyakoriság háromszorosának felel meg. A résztvevők további 2,45%-ánál pedig cukorbetegséget diagnosztizáltak, az ő átlagos éhgyomri vércukorszintjük legalább 7 mmol/l (126 mg/dl) volt.

Az ilyen és ehhez hasonló átfogó vizsgálatok csak még inkább hangsúlyozzák a munkahelyi szűrővizsgálatok és a foglalkozás-egészségügyi munka jelentőségét.

Energia felvétel, fizikai aktivitás, energia egyensúly és rák: epidemiológiai bizonyíték⁴

A civilizációs betegségek kialakulása számos tényező függvénye. Ezek közül néhány, pl. genetikai adottságaink, nemünk, életkorunk, általunk nem befolyásolható, azonban mások, pl. energia felvételünk, fizikai aktivitásunk mértéke vagy testtömegünk jól irányíthatóak, módosíthatóak.

A következőkben összegezzük a járványtani bizonyítékokat az energia felvétel, fizikai aktivitás és az elhízás vonatkozásában a rákkal összefüggésben.

A túlzott energia felvétel a tudományos bizonyítékok alapján megnöveli a vastag- és végbélrák, a prosztata- és az emlőrák kialakulásának kockázatát. Azonban, elsősorban azért, mert a fizikai aktivitás, a testparaméterek, valamint a metabolikus tényezők erősen befolyással vannak az

energia-felvétel és -felhasználás egyensúlyára, nehéz az energia-felvétel, mint önálló rizikótényező, hatását megvizsgálni a rák kialakulása szempontjából.

Elegendő tudományos bizonyíték áll rendelkezésre, amely a fizikai aktivitás kockázatot mérséklő szerepét támasztja alá vastagbél-, valamint emlőrák esetén. Úgy tűnik, hogy ez a pozitív hatás kifejezettebb a vastagbél rák vonatkozásában a férfiaknál, míg az emlőrák vonatkozásában a menopauzán már átesett nőknél. A tudományos bizonyítékok szintén megerősítik a fizikai aktivitás kockázatcsökkentő szerepét a méh-, tüdő- és prosztatarák esetében is. Elenyészőek a bizonyítékok azonban a fizikai aktivitás védő szerepét illetően a végbélrákkal összefüggésben, valamint egymásnak ellentmondó vizsgálati eredmények állnak pillanatnyilag rendelkezésre a hasnyálmirigy-, a petefészek- és a vesedaganatok esetén.

Megalapozott az összefüggés az elhízás és számos daganattípus megnövekedett rizikója vonatkozásában. Meggyőző bizonyítékok támasztják alá az elhízás kockázatonövelő szerepét a vastagbél, a végbél, az emlő (menopauza után lévő nők esetén), a méh, a vese, valamint a nyelőcső rákos megbetegedéseivel szemben. Ugyanezen vizsgálati eredmények felvetik továbbá számos egyéb daganattípus (hasnyálmirigy, máj, epehólyag, prosztata) és az elhízás közti összefüggés valószínűségét, ugyanekkor bebizonyosodott, hogy a testtömegtöbblet nincs hatással a tüdőrák kialakulásának kockázatára. Más rosszindulatú daganatok kockázatában az elhízás hatása tisztázatlan.

Felhasznált források:

1. Kestila L., és mtsai *Do childhood social circumstances affect overweight and obesity in early adulthood?* Scand J Public Health. 2009 Jan 13.
2. Ostberg AL., és mtsai *Tooth loss and obesity in a defined Swedish population.* Scand J Public Health. 2009 Jan 13.
3. Marcinkiewicz A et al: *Prevalence of impaired carbohydrate metabolism among public transport drivers.* Med Pr. 2008;59(4):271-7.
4. Pan SY, DesMeules M: *Energy intake, physical activity, energy balance, and cancer: epidemiologic evidence.* Methods Mol Biol. 2009;472:191-215.

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK
IV. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK
Hírlevél

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186
Szűcs Zsuzsanna (dietetikus) 06-30-3806763

A szerzők nevére való hivatkozáshoz kérjük a szerzők személyes beleegyezését!

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György
e-mail: h7639bir@ella.hu

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
1092 Budapest, Ferenc körút 2-4. 3/24.
Tel: 269-2910, Fax: 210-9075
e-mail: mdosz@mdosz.hu
www.diet.hu