



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!*

A serdülőkor a gyermekkor és a felnőttkor átmenete, amikor nemcsak testi fejlődésen esik át a személy, hanem pszichológiailag is változások következnek be. Ebben a korban a „kisfelnőttek” elkezdnek foglalkozni az alakjukkal és így az egészséges életmód, egészséges énkép nagyon fontosá válik. A serdülők hajlamosak pozitív vagy negatív irányban változtatni a testtömegükön, amely vagy fogyáshoz, soványsághoz vagy hízáshoz, túlsúlyhoz vezethet. Jelen számunkban a serdülők testtömegével, tudásukkal, alkatukat befolyásoló faktorokkal kapcsolatos vizsgálatokból csemegézünk, ehhez kívánunk jó olvasgatást!

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

Jó munkát kíván: a szerkesztőség

TARTALOM

<i>Nevelési sajátosságok és a serdülőkor elhízás¹</i>	<i>2. old.</i>
<i>A túlsúly és az életmód összefüggései japán serdülők körében: a Toyama vizsgálat tanulságai²</i>	<i>3. old.</i>
<i>Szociokulturális hatások szerepe a hongkongi lányok diétázására valamint testi elégedetlenségére vonatkozóan³</i>	<i>3. old.</i>
<i>A testtömeget szabályozó magatartás és az abból eredő tömegváltozás fiatal felnőtt nőknél⁴</i>	<i>4. old.</i>

Nevelési sajátosságok és a serdülőkor elhízás¹

A szülői minta az élet minden területén nagy hatással van a gyermekek viselkedésére, ezért nagy jelentősége van annak, hogy milyen táplálkozási és testmozgással kapcsolatos szokásokat, étkezési kultúrát látnak a serdülők otthon, családi körben.

Tudjuk azt, hogy ezek a minták igen erősen befolyásolják a gyermekek szokásait, azonban arról, hogy milyen hatással vannak ezek a serdülők testtömegére, még viszonylag kevés tudományos ismerettel rendelkezünk. Egy nemrégiben a Minnesota-i Orvostudományi Egyetem munkatársai által elvégzett kutatás arra a kérdésre kereste a választ, hogy milyen jellemző szülői nevelési minták léteznek, ezek befolyásolják-e a gyermekek testtömegét, és ha igen, milyen mértékben és irányban teszik ezt.

A vizsgálat során közel 4.800, az „EAT” (Eating Among Teens – Tizenévesek Evése) nevű felmérésben résztvevő, különböző serdülő adatait használták fel. Az információk alapján a kutatók több csoportot alakítottak ki a nevelési stílusok és technikák alapján, és igyekeztek összefüggést találni a gyermekek testtömegindexe, valamint az eltérő nevelési stílusok között.

A vizsgálat a következő eredményekkel járt. A kutatók megfigyelték, hogy a fiúk testtömegindexe nagyobb volt azokban a családokban, ahol az anya túlságosan erőskezű, zsarnokoskodó volt, illetve azokban, ahol a zsarnok anya mellett hanyag volt az apa. A lányoknál az apai, egészségtudatos magatartás bátorítás és mintanyújtás hiánya eredményezett magasabb testtömeget. A pozitív szülői minta hiánya szintén okozott a fiúknál nagyobb testtömeget, az egymásnak ellentmondó, az egészséges táplálkozásra és életmódra vonatkozó szülői tettek és szavak pedig a lányok testtömegére voltak negatív hatással.

Bár a területen még szükség van további vizsgálatok elvégzésére, de megállapítható, hogy mind a túlságosan korlátozó, autokratikus, mind pedig a következtelen szülői viselkedés rossz irányba befolyásolja a serdülők testtömegét, ezen keresztül pedig a későbbi egészségi kilátásaikat.

A túlsúly és az életmód összefüggései japán serdülők körében: a Toyama vizsgálat tanulmányai²

Az életmódtényezők szerepéről a túlsúly és az elhízás kialakulásában ma már rengeteg információval rendelkezik az orvostudomány. Japán kutatók is ezen a területen végeztek vizsgálatot közel 6000 12-13 éves japán gyerek részvételével 2002 nyarán.

A kutatás során a gyerekek egy kérdőív kitöltésével megadták testtömegüket, testmagasságukat és válaszoltak néhány, az életmódjukkal kapcsolatos kérdésre. Ezek alapján meghatározták a gyermekek és a szülők testtömegindexét.

Az adatok elemzése során az alábbi megállapítások születtek.

A reggeli elhagyása, a túlságosan gyors étkezés, a túlzottan nagy adagok elfogyasztása, a fizikai inaktivitás, valamint a hosszú televíziózás mindkét nem esetén jelentős pozitív irányú összefüggést mutatott a nagyobb testtömeggel. Negatív összefüggést találtak a nassolás és a lányok túlsúlya között, míg hasonló összefüggés a fiúk esetén nem volt kimutatható. Az éjszakai evés a lányoknál és a fiúknál is segíti a túlsúly kialakulását. A naponta két óránál hosszabb számítógépes játék, valamint a hét óránál kevesebb alvás jelentős mértékben növelte a lányok testtömegét. A szülői túlsúly a fiúk esetében két, két és félszeresére, míg a lányoknál két-háromszorosára növelte a túlsúly kialakulásának kockázatát.

Szociokulturális hatások szerepe a hongkongi lányok diétázására valamint testi elégedetlenségére vonatkozóan³

Napjainkban a karcsúság divatját éljük, mely legfőképpen a serdülőkorban lévő lányokra van hatással, mivel életük azon szakaszában vannak, melyben számos elvárásnak kell megfelelniük ezen felül jelentősen befolyásolhatóak környezetük által.

A Hongkongi Egyetem munkatársai a karcsúságot előtérbe helyező szociokulturális hatások, kor illetve testtömegindex kapcsolatát vizsgálták a diétázással, valamint a testi elégedetlenséggel, 294 hongkongi, serdülőkorban lévő lány bevonásával. A kutatók azt feltételezték, hogy ezeknél a lányoknál a testképpel való elégedetlenség rámutat a diétázás és a szociokulturális tényezők kapcsolatára. A kétváltozós elemzésben minden résztvevőre jellemző volt a testi elégedetlenség valamint a fogyókúrák követése. A többváltozós elemzésben pedig a társak valamint a média sóvánság elérésére gyakorolt nyomását, és az ennek következtében kialakult testi elégedetlenséget hozták közvetlen kapcsolatba a diétázással. A vizsgálatból azt is kimutatták, hogy - függetlenül a testi elégedettségtől - a karcsúság divatja súlyvesztésre ösztönzi a modern társadalom serdülő lányait.

A kutatók vizsgálati eredményei arra kívánják felhívni a közérdeket képviselők figyelmét, hogy szorítsák vissza az irreálisan vékony ideálok reklámozását, valamint a fogyókúrák paradox hatásaira vonatkozó közoktatási eszközök használatát.

*A testtömeget szabályozó magatartás és az abból eredő tömegváltozás fiatal felnőtt nőknél*⁴

A serdülők valamint fiatal felnőttek testsúlynövekedésének hosszú távú megelőzéséről és az azt eredményező magatartásbeli stratégiákról igen kevés vizsgálat született eddig, pedig ez a korosztály jelentősen érintett az optimális életmódbeli magatartás kialakításában.

Bostoni kutatók 4456, 14 és 22 év közötti fiatal felnőttet vontak be a Growing Up Today elnevezésű vizsgálatba, hogy az étrend és fizikai aktivitás változtatását magában foglaló súlykontroll stratégiákat és azok eredményét értékeljék. A testtömeget szabályozó, étrendi változtatással valamint fizikai aktivitással járó magatartásformák 2001-ben kerültek feljegyzésre és 4 éven keresztül használták őket a súlyváltozás becslésére. 2001-2002-ben a serdülőkorú lányok és fiatal felnőtt nők 23,7%-a próbálta megőrizni, míg több mint 50%-uk csökkenteni kívánta testtömegét. Hozzávetőlegesen a résztvevők 25%-a alkalmazta vagy a csökkentett energia- illetve zsírtartalmú diéta követését, vagy az adagok nagyságának csökkentését. Továbbá a vizsgáltak közel fele nyilatkozott úgy, hogy legalább alkalmanként sportol. A 4 éves követéses vizsgálat során a résztvevők testtömege átlagban 3,3 kg-mal gyarapodott. Az étrendi törekvések egyike sem eredményezett kisebb súlyváltozást; azonban a heti ötszöri vagy annál gyakoribb sportot űző nők jelentősen kisebb súlynövekedést mutattak, mint társaik. A súlygyarapodás megelőzésében az adagok csökkentése és a rendszeresen végzett fizikai aktivitás párosa bizonyult a leghatásosabb módszernek.

A bostoni vizsgálat eredményeként elmondható, hogy a fizikai aktivitás elengedhetetlen a súlygyarapodás hosszú távú megelőzéséhez a serdülő és fiatal felnőtt nők esetében. A súlykontroll elérésének teljes hatékonyságához azonban a fizikai aktivitást párosítani kell az étrendi változtatásokkal is.

Ez a vizsgálat megerősítette azt a sokunk számára nyilvánvaló tényt, hogy az optimális testtömeg elérése többtényezős munka eredménye, melyben a fizikai aktivitás és helyes étrend egymás nélkül nem hozhat megfelelő eredményt.

Felhasznált források:

1. Berge JM et al: *Parenting Characteristics in the Home Environment and Adolescent Overweight: A Latent Class Analysis*. Obesity (Silver Spring). 2009 Oct 8.
2. Sun Y et al: *Lifestyle and overweight among Japanese adolescents: the Toyama Birth Cohort Study*. J Epidemiol. 2009;19(6):303-10.
3. Lam TH, Lee SW et al.; University of Hong Kong: *Sociocultural influences on body dissatisfaction and dieting in Hong Kong girls*. Eur Eat Disord Rev., 2009 Mar;17(2):152-60.
4. Field AE, Haines J et al: Division of Adolescent Medicine, Children's Hospital Boston and Harvard Medical School, Boston, MA and the Department of Nutrition, Harvard School of Public Health, Boston, MA.: *Weight-control behaviors and subsequent weight change among adolescents and young adult females*. Am J Clin Nutr. 2009 Nov 4.

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK
Hírlevél

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Szűcs Zsuzsanna (dietetikus) 06-30-3806763
Tóth Bernadett (dietetikus)

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