



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!*

Ahhoz, hogy az egyes egészségi faktorok változását figyelni lehessen, követéses vizsgálatokat kell végezni. A hosszútávú kutatások nehézségekre is ütköznek, hiszen például az egyik cikkből idézett 40 év nagyon hosszú idő. Jelen hírlevelünkben ilyen, ún. follow-up vizsgálatokat gyűjtötünk az elhízással, túlsúllyal kapcsolatosan. 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

<i>A felnőttkori túlsúly és elhízás kockázati tényezői – a Quebec Family Study tanulságai</i> ¹	2. old.
<i>A felnőttkori túlsúly, mint a szellemi leépülés kockázati tényezője: egy 40 évig tartó vizsgálat eredményei</i> ²	3. old.
<i>A szívkoszorúér-elmeszesedés kockázati tényezői - a japán Hisayama vizsgálat eredményei</i> ³	3. old.
<i>A testtömegindex és az elhalálozás kapcsolata - egy Ausztriában végzett vizsgálat eredményei</i> ⁴	4. old.

A felnőttkori túlsúly és elhízás kockázati tényezői – a Quebec Family Study tanulságai¹

Egy nemrégiben befejezett, Kanadában, azon belül is Quebec városában 6 éven át tartó átfogó klinikai vizsgálatban a felnőttkori túlsúly és elhízás szempontjából meghatározó rizikótényezőket vették górcső alá.

A felmérésben több mint 500 Quebec-i, legalább 25-ös BMI-vel rendelkező felnőtt vett részt. Ennek során rögzítették a résztvevők nemét, életkorát, társadalmi/gazdasági státuszát. A vizsgált kockázati tényezők között szerepeltek egyes a táplálkozási magatartásban megnyilvánuló jelenségek (gyakori falási epizódok, önéheztesésre való hajlam), életmódtényezők (alvásra fordított idő hossza, fizikai inaktivitás jellemzősége), valamint bizonyos táplálkozási szokások (alacsony kalciumfelvétel, nagy zsírbevitel, gyakori alkoholfogyasztás, étrend-kiegészítők kerülése). A felsorolt faktorok mindegyike szignifikáns mértékű összefüggést mutatott a túlsúly és az elhízás kialakulásával, már a vizsgálat kezdetén.

A 6 éves vizsgálati periódus során a kevés alvás, az alacsony kalciumbevitel, valamint a táplálkozási magatartás két szélsőséges megjelenési formája, a gyakori „nagyevések”, valamint a túlzott önmegettartóztatás az étkezés terén, bizonyultak a testtömeget leginkább gyarapító kockázati tényezőknél.

A Quebec Family Study a túlsúly és az elhízás rendkívül összetett etiológiájának egy újabb szeletére világított rá, mely egyben megerősíti azt a tényt, hogy az étrend illetve a fizikai aktivitás mellett a pszichológia eszköztárának (pl. magatartásterápia) bevetésére is szükség lehet korunk járványa, az elhízás, kezelésében.

A felnőttkori túlsúly, mint a szellemi leépülés kockázati tényezője: egy 40 évig tartó vizsgálat eredményei²

Ma már evidenciaként kezelhető, hogy a túlsúly és az elhízás számos egészségi probléma, pl. 2-es. típusú cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek kialakulását eredményezi. A svéd Göteborgi Egyetem Pszichológiai Tanszékének munkatársai annak jártak utána, hogy a már említett következmények mellett milyen hatása van a felnőttkori súlyfeleslegnek az időskori elbutulás kialakulásának kockázatára.

A vizsgálat alapjául egy 1963-ban rögzített, 1152 fő testtömeg indexét (BMI) tartalmazó adatbázis, a „svéd ikerregiszter” szolgált. Az adatfelvétel után 40 évvel elvégezték a résztvevők szűrését az időskori szellemi leépülés (demencia) szempontjából. Ennek során 312 egyénnél diagnosztizáltak az említett kórképet.

Az adatelemzés során figyelembe vették a demográfiai tényezőket, az alkoholfogyasztási és a dohányzási szokásokat. Megjelölték azokat a túlsúlyos férfiakat és nőket, akiknek nagy volt a kockázatuk a demencia, az Alzheimer-kór és az érszűkület talaján kialakuló szellemi leépülés (ún. vaszkuláris demencia) szempontjából.

A vizsgálat eredményei szerint a cukorbetegség és az érrendszeri megbetegedések a felsoroltak közül egyedül a vaszkuláris demencia rizikójára voltak hatással. Nem volt kimutatható jelentős mértékű összefüggés a túlsúly és az ApoE (apolipoprotein E, amely – egyebek között - közvetítő a trigliceridben gazdag lipidek lebontásánál) egyik variánsának státusza között, amely arra utal, hogy bár mindkét tényező hatással lehet a demencia kialakulásának kockázatára, ez a hatás nem adódik össze.

A vizsgálat rávilágít a felnőttkori túlsúly eddig talán kevésbé ismert következményének, a szellemi leépülés több formájának megnövekedett kockázatának jelenlétére.

A szívkoszorúér-elmeszesedés kockázati tényezői - a japán Hisayama vizsgálat eredményei³

Életviteléből adódóan mai társadalmunk jellemző problémájává vált a szívkoszorúér megbetegedésekben szenvedők számának emelkedése. Köztudott, hogy e betegség kialakulásában számos tényezővel egyetemben a magas vérnyomás, elhízás, kóros vérlipidértékek, vércukorszint, dohányzás is nagy szerepet játszanak.

A Hisayama vizsgálat eredményei is a fent említett kockázati tényezők jelentőségére mutattak rá. A 125 negyven év feletti japán férfit, valamint 105 nőt számláló követéses vizsgálat a résztvevők halál előtti állapotának felmérésére, valamint boncolásuk során, a koszorúerekből vett minták részletes elemzésére terjedt ki.

A koszorúerek meszesedésének súlyossága mindkét nemben fokozódást mutatott az életkor előrehaladtával, ám azonos életkorra vonatkoztatva a férfiaknál nagyobb mértékű volt, mint a nőknél. Az életkor, illetve a szisztolés vérnyomásértékek mindkét nem esetében szignifikáns kockázati tényezőnek bizonyultak, melyekhez férfiaknál a magas koleszterinszint valamint a hemoglobin A1c emelkedett értéke, a nőknél a derék-csípő hányados adódott hozzá. A vizsgált egyéneknél a dohányzás mértéke valamint a betegség súlyossága nem állt párhuzamban egymással.

Összességében elmondható, hogy az életkor, magas vérnyomás és koleszterinszint, az elhízás illetve a glükóztolerancia megléte jelentős kockázati tényezőnek bizonyult a japán vizsgálatban, és nemenkénti eltérést mutatott a metabolikus tényezőknél.

Bár éveink számának gyarapodását nem befolyásolhatjuk, egészséges életvitelünk kialakításáért mi vagyunk felelősek. Ez utóbbi pedig a kiegyensúlyozott táplálkozással kezdődik és olyan súlyos népbetegségek, mint a szívkoszorúér-elmeszesedés kialakulásának valamint súlyosbodásának megelőzését eredményezi.

*A testtömegindex és az elhalálozás kapcsolata - egy Ausztriában végzett vizsgálat eredménye*⁴

A testtömegindex (BMI) valamint halandóság kapcsolatának kérdése állandó vita tárgyát képezi. Az Egyesült Államokban már számos kohorszvizsgálatot végeztek e területre vonatkozóan, ami Közép-Európára nézve nem mondható el. Ezúttal azonban egy Ausztriában, 184.697 felnőtt bevonásával, mintegy 15 éves követéssel kivitelezett vizsgálat eredményei mutattak rá az alacsony, illetve magas BMI értékek valamint a különböző betegségek okozta elhalálozás kapcsolataira. A referenciakategóriához (BMI 22,5-24,9 kg/m²) viszonyítva, az elhalálozás kockázati aránya nagyobbak bizonyult mind a magas (35 vagy több kg/m²), mind pedig az alacsony (<18,5 kg/m²) BMI értékkel rendelkezők. A dohányzást, mint kockázati tényezőt is vizsgálták, ahol az eredmények nem meglepőek - a dohányzók nagyobb elhalálozási arányt mutattak, mint a nem dohányzók. Amennyiben a halált okozó fő betegségeket nézzük, az emelkedett BMI-vel rendelkezők esetében a szív- és érrendszeri betegségek gyakoribb előfordulást mutattak, mint a rákos megbetegedések; míg az alacsonyabb BMI-vel rendelkezők a légúti megbetegedésekre váltak hajlamosabbá, függetlenül dohányzási szokásaiktól.

A következtetés minden esetben az, hogy lehet szó elhízásról vagy éppen alultápláltságról, az elhalálozás aránya jelentősen nagyobb ezeknél a csoportoknál, mint a normál tápláltságú emberek körében. A megfelelő tápláltsági állapot elérése mindannyiunk érdeke azért, hogy egészséges, hosszú életet élhessünk.

Felhasznált források:

1. Chaput JP et al: *Risk factors for Adult Overweight and Obesity in the Quebec Family Study: Have We Been Barking Up the Wrong Tree?* Obesity (Silver Spring). 2009. Apr. 9.
2. Forrás: Hassing LB et al: *Overweight in midlife and risk of dementia: a 40-year follow-up study.* Int J Obes (Lond). 2009 Jun 9.
3. Nakashima Y és társai: *Risk factors for coronary atherosclerosis in a general Japanese population: The Hisayama study.* Pathol Res Pract., 2009 jun.1.
4. Klenk J. és munkatársai: *Body mass index and mortality: results of a cohort of 184.697 adults in Austria.* Eur J Epidemiol 2009;24(2):83-91.

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)

Szabó Ildikó (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