

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK I. ÉVFOLYAM 10. 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 havonta egy témát mélyebben körüljáró TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY c. hírlevél mellett ezentúl egy más jellegű kiadvánnyal is segíteni kívánjuk az Ön munkáját.

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 cikket 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 fizikai aktivitás és a helyes táplálkozás nem csak a fiatalok kiváltsága, már csak azért sem, mert a rendszeres testmozgás és a gondosan összeállított étrend hosszabb és egészségesebb életévvel ajándékozhat meg bennünket. Hírlevelünk legfrissebb számában a mozgás élettani fontosságáról, az életkorral csökkenő zsírbetétel jelentőségéről, és a számítógépeknek az egyéni edzésprogram kialakításában nyújtott segítségéről gyűjtöttünk össze cikkeket.

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

Jó munkát kíván: a szerkesztőség

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 10. SZÁM

TARTALOM

A mozgás segít megelőzni a metabolikus szindrómának és előfutárának, az elhízásnak a kialakulását ¹	2.old
Az életkorral csökkenő zsírbontási képesség a testsúly növekedéséhez vezethet ²	3.old
A mértékkel végzett testmozgás jótékony hatással van a zsírsavak anyagcseréjére ³	3.old
Testmozgással javíthatunk a testünk menstruáció előtti kellemetlen jelein ⁴	4.old
Számítógépek az edzésben is? ⁵	4.old

A mozgás segít megelőzni a metabolikus szindrómának és előfutárának, az elhízásnak a kialakulását

A metabolikus szindróma egyre elterjedtebb a fejlett országokban. Ez a különös elnevezés négy kockázati tényezőt foglal magában, amelyek ~~ez esetben gyakran~~ együtt járnak; az elhízást, a cukorbetegséget, a magas vérzsírszintet és a magas vérnyomást. Az elhízást ~~persze~~ sokan nem tekintik betegségnek, csak esztétikai problémának, azonban nincs igazuk. A plusz teher viselése olyan többletmunkát okoz a szervezetnek, amelynek előbb-utóbb következményei lesznek. Az elhízás ellen a leghatékonyabb fegyver a megfelelő diéta mellett végzett testmozgás.

Talán nem gondolnák, hogy Iránban ~~is küzdenek hasonló problémákkal, mint az elhízás is társadalmi probléma az elhízás. Azonban~~ Egy ottani 2003-2004-ben végzett reprezentatív felmérésből kitűnik, hogy a 6-18 év közötti iskolások 14,1%-a szenved metabolikus szindrómában. A felmérés tárgya az volt, hogy van-e kapcsolat a fizikai aktivitás és a nem, illetve a betegség kialakulása között. Fizikai aktivitásukat nézve három csoportba sorolták a nebulókat, ~~emellett~~ mérték a koleszterin- és triglicerid-szintjüket, a derék körfogatukat és a lányok esetében a vérnyomást is. Az eredményekből kiderült, hogy a lányok kevesebbet mozogtak, mint a fiúk. A fizikai aktivitás mértéke összefüggésben állt fiúk esetében a HDL (jó) koleszterinszinttel, a derékkörfogattal és a trigliceridszinttel, míg a lányok esetében a trigliceridszinten és a derékkörfogaton kívül a vérnyomással is.

Ez a kutatás a hazai táplálkozástudományi szakemberek számára is ~~legalább két~~ tanulsággal szolgálhat. Az ~~első~~ egyik, hogy a gyerekek legalább annyira veszélyeztetettek, mint a felnőttek. ~~Annál is inkább~~ ~~Ezért~~ fontos lenne gondot fordítani a szűrésükre és a célzott tájékoztatásukra, ~~hogy hiszen~~ az ő esetükben a hibás életmód-~~szokások~~ könnyebben ~~teljesíthető~~ ~~javíthatók~~, még nem rögzültek annyira, mint a felnőtteknél. A ~~másod~~ ~~pedig~~, hogy ~~nagyon fontos lenne~~ a testmozgás népszerűsítése ~~nagyon fontos lenne~~ az iskolákban –

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 10. SZÁM

mégpedig nem a kötelező óraszámok növelésével, hanem ~~talán~~ iskolai kereteken kívüli sportok, elfoglaltságok ~~támogatásával~~ ~~pártolásával~~.

Formázott: magyar (Magyarország)

Az életkorral csökkenő zsírbontási képesség a testsúly növekedéséhez vezethet²

Ahogy az ember életkora évről-évre növekszik, gyakran a testsúlya is követi ezt. Ennek oka lehet az egészségtelen életmód, a csökkenő testmozgás és a helytelen táplálkozás. Hozzájárul az is, hogy a zsírok lebontásának képessége a korrallal együtt romlik – állapították meg dél-koreai tudósok. Ennek eredményeképpen növekszik szervezetünkben – és különösen a máj- és izomszövetekben – a triglicerid szintje.

Tudomásul kell vennünk, hogy az ~~elhasználódó~~ szervezetnek egyre kevesebb energiára van szüksége és ezt be kell építenünk az időskorúak táplálkozásába is. Persze nem szükséges minden születésnap után 100-200 ~~kalóriával~~ csökkenteni az „évi ajánlott” kalóriamennyiséget, de a hetenkénti testsúlymérés eredményét mindenképpen szem előtt kell tartani a következő heti étrend megtervezése során. Oda kell figyelni, hogy a zsírbevitel az egész napi energiamennyiség

30%-ánál alacsonyabb legyen, illetve a rostbevitelt növelhetjük napi 27-40 g-ra.

A zsírbevitel csökkentésére a bő zsírban sülték (~~rántott hús, vagdalt pogácsa, sült burgonya, fánkok és társaik~~), mérsékelt fogyasztásával (~~rántott hús, vagdalt pogácsa, sült burgonya, fánkok és társaik~~), illetve a zsíros alapanyagok (zsíros húsok, szalámitfélék, zsiradékok: vaj, margarin, zsír, olaj) kerülésével tudjuk a legkönnyebben megvalósítani.

A dietetikus által összeállított étrend figyelembe veszi a helyi és egyéni sajátosságokat, a szükséges tápanygmennyiséget, amihez könnyen hozzá lehet szokni, és a megfelelő táplálkozási magatartás elsajátításával elkerülhető az elhízás és a ~~a~~ szövődményeinek kialakulása. ~~És ha örök életet nem is biztosít, de megnöveli az egészségben leélt évek számát.~~

Minél hamarabb kezdünk el ~~odafigyelni az~~ étkezésünkre ~~odafigyelni~~, annál több egészséges évre számíthatunk.

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

A mértékkel végzett testmozgás jótékony hatással van a zsírsavak anyagcseréjére³

A magas vérzsír-szinttel rendelkezők számára jó hír, hogy testmozgással (megfelelő étrend mellett) csökkenthető annak értéke. Bár a mozgást gyakran javasolják az orvosok, a betegek csak elvétve fogadják meg a tanácsokat. Pedig a ~~gyógyszerszedés~~ önmagában, de még diétával ~~együtt~~ is, gyakran kevésnek bizonyul.

Kaliforniai kutatók egészséges férfiak testmozgásának és zsírsav szintjének kapcsolatát vizsgálták. ~~Azt az eredményt kapták és azt találták~~, hogy a közepes intenzitással végzett testgyakorlás a dolgozó izmokban jelentősen növelte a zsírsavak lebontását (ezáltal csökkentette szintjüket), ~~és~~ nem csak a működő izmokban, hanem a test egészére nézve is. Azonban az intenzitás növelésével a zsírsavak lebontása csökkent.

Természetesen a rossz szokásaihoz mindenki ragaszkodik, és ebbe beletartozik a mozgástól való ódkodás is. Viszont már heti 2-4 óra testmozgással megelőzhetőek ~~lennének~~ a magas vérzsír-szint és a szövődményeként jelentkező érrelmeszesedés, ~~a~~ magas vérnyomás és egyéb szív és érrendszeri megbetegedések ~~is~~.

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

Testmozgással javíthatunk a testünk menstruáció előtti kellemetlen jelein⁴

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

Korábbi kutatások igazolták, hogy a menzeszt megelőző panaszok és a testgyakorlás között kapcsolat áll fenn.

A menstruáció előtti kellemetlen tünetekért (görcsök, fájdalom, vízvisszatartás, lehangoltság, különböző bőrtünetek) elsősorban a női szervezet által (a sárgatestben) meghatározott ciklusban termelődő hormonszintek felelősek, különösen a progeszteron és az ösztadiol. Amerikai egészségügyi intézmények kutatói (Bethesda, MD, USA) vizsgálták a lehetséges összefüggéseket a fizikai aktivitás és a menstruációs panaszok tekintetében. Az eredmények azt mutatták, hogy a kísérletben résztvevők vizeletéből mért hormonszintek jelentősen eltértek a mérsékelt fizikai aktivitású és a passzív nők körében. Az előbbi csoport ezen túlmenően kisebb mértékű fájdalomról és vízvisszatartásról számolt be, mint a második csoport.

Formázott: magyar (Magyarország)

A jelen kutatás, valamint a korábbi vizsgálatok eredményeit is figyelembe véve mindenképpen érdemes hazai programok keretében népszerűsíteni a testmozgást a nők körében, hiszen általa nem csak a hön áhított jó alak és feszes bőr érhető el, de a havi kellemetlenségek és számos betegség is megelőzhető ek lennének.

Formázott: magyar (Magyarország)

Számítógépek az edzésben is?⁵

Eddig is számos eszközzel próbálták segíteni a testgyakorlást végző embereket, mint például a pulzuszámoló, a különböző számításokat végző karórák, illetve edzőgépek, és most azonban lehet, hogy a közeljövőben laptopot fogunk az edzésre vinni?

A Talán nem, de az biztos, hogy a Maastrichti Egyetem kutatói egy három hónapos vizsgálat során bizonyították, hogy a fizikai aktivitásban motivált résztvevők körében a számítógépes visszacsatolás hatására tökéletesítették edzésprogramjukat, és esetükben ez jelentős javulást eredményezett az edzési szokásaikban a kontrollcsoportéhoz képest. Három hónapig vizsgálták az edzési szokásaikat.

Egyelőre nálunk még nem állnak rendelkezésre ilyen eszközök, de addig sem árt, ha a testgyakorlásunkhoz szakember (személyi edző) segítségét vesszük igénybe. Mindenképpen érdemes legalább az első alkalmakkal edzésprogramot kérni hozzáértő trénerrel, ekkor amikor minden mozdulatsort megfigyelhetünk és begyakorolhatunk. Könnyebb helyzetben vannak azok, akik társas fitness edzésen vesznek részt, mert sokat tanulhatnak a foglalkozást vezető edzőtől, aki kijavítja egy-egy mozdulatukat, hogy a kívánt eredményt éri el.

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK
I. ÉVFOLYAM 10. SZÁM

A helyesen végzett, testre szabott fizikai aktivitás mindig meghozza az elvárt eredményt, és idővel nem csak megszokjuk, de megszeretjük, sőt elmaradása esetén hiányoljuk is az edzést.

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

Felhasznált források:

1. Kelishadi R. és mtsai: *Association of Physical Activity and the Metabolic Syndrome in Children and Adolescents: CASPLAN Study*. Horm Res. 2006;67:46-52
2. Park SY és mtsai: *Age-associated changes in fat metabolism in the rat and its relation to sympathetic activity*. Life Sci. 2006 Jul 21
3. Friedlander és mtsai: *Contributions of working muscle to whole body lipid metabolism are altered by exercise intensity and training*. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2006 Aug 8
4. Stoddard és mtsai: *Exercise training effects on premenstrual distress and ovarian steroid hormones*. Eur J Appl Physiol. 2006 Oct 13
5. Smeets és mtsai: *Effects of tailoring health messages on physical activity*. Health Educ Res. 2006 Oct 10

Formázott: magyar (Magyarország)

Formázott: magyar (Magyarország)

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

Hírlevél

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186

Szabó Orsolya (dietetikus) 06-20-4352975

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK
I. ÉVFOLYAM 10. SZÁM

A szerzők nevére való hivatkozáshoz kérjük a szerzők személyes beleegyezését!

Lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
1051 Budapest, Arany János u. 31.
Tel: 269-2910, Tel. / Fax: 374-1347
e-mail: mdosz@mdosz.hu
www.diet.hu