

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD-TANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 11. 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 ÉLETMÓD-TANÁCSOK 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 kedvezőtlen betegségi és halálozási statisztikai adatok miatt nem lehet eleget hangsúlyozni az egészséges táplálkozás és a rendszeres fizikai aktivitás fontosságát. Ez a két kulcstényező fontos szerepet játszik a túlsúly, az elhízás előfordulásának gyakoriságában. A hazánkban elindult TÉT (Táplálkozás, Életmód és Testmozgás) Platform is az obesitas ellen tevékenykedik az élelmiszeripar, a kormányzat, a tudományos intézetek, valamint a civil szervezetek összefogásával. Mindezek figyelembevételével hírlevelünk legfrissebb számában a túlsúllyal, az elhízással kapcsolatos legfrissebb vizsgálatokról szóló cikkeket gyűjtöttük össze.

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

Jó munkát kíván: a szerkesztőség

TARTALOM

A felnőttkori súlygyarapodás mértéke összefügghet a mell-daganatok kialakulásának gyakoriságával ¹	1.old
Kevesebb alvással nagyobb súlyfeleslegre tehetünk szert ²	2.old
Fogyni, de miből? ³	3.old
Eredményes fogyókúra után mi segíthet megőrizni karcsúbb alakunkat? ⁴	3.old

A felnőttkori súlygyarapodás mértéke összefügghet a mell-daganatok kialakulásának gyakoriságával¹

A daganatos megbetegedések folyamatosan a tudományos kutatások középpontjában állnak, kialakulásukkal rengeteg tanulmány foglalkozik.

Az egyik legfrissebb amerikai publikáció a felnőttkori súlygyarapodás mértékének és a mell-daganatok kialakulásának kapcsolatát mutatja be. A több mint öt éven át zajló kutatás szerint – amelyben 1166 mellrákban szenvedő, valamint 2105 egészséges nő vett részt – a menopausa után levő hölgyek esetében a felszedett plusz kilók nagyobb rizikót jelentenek, mint az eredetileg nagyobb testtömeg, viszont a fiatalabbak esetében nem mutattak ki ilyen összefüggést. Az idősebbeknél minden 5 kg testtömeg-többlet 4%-kal növeli a betegség kialakulásának esélyét. Szignifikáns összefüggést találtak a magasabb derékkörfogattal rendelkezők és a mellrák kialakulása között. Azok a személyek, akik az első terhességük után híztak meg, magasabb rizikóval rendelkeztek a mellrák kifejlődését illetően.

Az eredményekből kiderül, hogy vannak olyan periódusok az életben, amikor a testtömeg-növekedés nagyobb kockázatot jelent daganatos betegség kialakulásának tekintetében. Ezért próbáljuk lehetőség szerint állandó szinten tartani ideális testtömegünket felnőtt életünk során.

Kevesebb alvással nagyobb súlyfeleslegre tehetünk szert²

Sokszor hallhatjuk, hogy a kevés alvás túlsúlyt eredményezhet – ez azonban nem csak egy szóolás, bizonyítja egy idén novemberben megjelent publikáció, amelyben 68.183 hölgy alvási szokásait elemzik egy 16 éven keresztül zajló kutatás eredményeképpen.

A résztvevők legtöbbször 7 órát aludt átlagban, 4,3%-uk viszont 5 órányi, vagy annál kevesebb alvással számolt be. A clevelandi kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy akik kevesebbet alszanak, azoknak a testtömege jobban gyarapszik, mint azoké, akik legalább 7 órát töltenek alvással éjszaka (5 órás csoport átlag testtömeg-növekedése 2,47 kg volt, a 7 órás csoporté 1,24 kg). A résztvevők 10%-a a 16 év alatt több mint 15 kg-ot szedett fel, és ennek a súlygyarapodásnak az előfordulása sokkal gyakoribb volt a kevesebbet alvók között.

Ideális testtömegünk megőrzését, testsúlygyarapodásunk minimalizálását eszerint azzal is könnyíthetjük, ha igyekszünk legalább 7 órát aludni.

Fogyni, de miből?

A testtömeg csökkenése származhat a testzsír csökkenéséből és/vagy a zsírintes testtömeg vesztéséből. Akkor egészséges a fogyókúránk, ha a kilóinkat főleg a testzsír elvesztésével csökkentjük. Ebben a diéta mellett leginkább a fizikai aktivitás lehet segítségünkre.

Ezt igazolták svájci kutatók is, akik 400 főt 1 éven át és 305 főt 3 éven keresztül vizsgáltak. Egy év után az a csoport, amely fizikailag aktívabb volt, fogyáskor inkább a testzsírjából veszített – ez ún. bioelektromos impedancia analízis (testösszetétel elemzés) vizsgálattal igazolható volt. Viszont három év után az összefüggés a testtömeg, a testzsír és a zsírintes testtömeg között hasonlóan alakult mind az aktív, mind a lényegesen kevésbé aktív személyek esetében.

Kijelenthető tehát, hogy a rendszeres fizikai aktivitás segíthet megszabadulni a felesleges kilóktól, és megnehezíti a kilók testzsír formájában való visszaszedését is – természetesen egészséges táplálkozás mellett.

Eredményes fogyókúra után mi segíthet megőrizni karcsúbb alakunkat?

Egy fogyókúrát sikeresen végigcsinálni bizony nem egyszerű dolog. Nem elég azonban csak megszabadulni felesleges kilóinktól, új, karcsúbb alakunkat meg is kell őrizni.

Az Egyesült Államokban megkísérelték megtalálni erre a legmegfelelőbb módszert. 314 résztvevő segítségével – akik átlag 19,3 kg-tól szabadultak meg a megelőző 2 évben – 3 módszert teszteltek. Az úgynevezett kontroll csoport (105 fő) negyedévente hírlevelet kapott, a vizsgált csoportok közül pedig az egyik (105 fő) személyes konzultációkon, a másik (104 fő) pedig internet alapú intervencióban vett részt. 18 hónap elteltével kiderült, hogy a támogató programok segíthetnek a testtömeg megőrzésében. Ugyanis míg a kontrollcsoport súlyvisszaszedése átlag 4,9+/-6,5 kg volt, addig a konzultációs csoportban 2,5+/-6,7 kg a visszahízás mértéke. Azoknak a személyeknek az aránya, akik 2,3 kg-ot, vagy többet híztak vissza, nagyobb volt a kontrollcsoportban, mint az intervenció csoportokban.

A legeredményesebbnek tehát a személyes tanácsadás bizonyult, itt tapasztalták a legaktívabb részvételt is, de bebizonyosodott, hogy az internetes program is hatásos lehet.

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 11. SZÁM

Felhasznált források:

1. Han D. és mtsai: *Lifetime adult weight gain, central adiposity, and the risk of pre- and postmenopausal breast cancer in the Western New York exposures and breast cancer study.*: Int J Cancer. 2006 Dec 15;119(12):2931-7.
2. Patel SR. és mtsai: *Association between Reduced Sleep and Weight Gain in Women.* Am J Epidemiol. 2006 Nov 15;164(10):947-54.
3. Kyle UG. és mtsai: *Longitudinal study of body composition changes associated with weight change and physical activity.* Nutrition. 2006 Nov-Dec;22(11-12):1103-11.
4. Wing RR. és mtsai: *A self-regulation program for maintenance of weight loss.* N Engl J Med. 2006 Oct 12;355(15):1563-71.

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

Hírlevél

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Fonyó Mónika (projekt menedzser)

Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186

Szabó Orsolya (dietetikus) 06-20-4352975

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