

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

II. ÉVFOLYAM 5. 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 című 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 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 nyár közeledtével egyre több család gondolkodik azon, hogy a vakáció idejére mivel kösse le gyermeke figyelmét, és hogyan, miként gondoskodjon róla. Mivel több szabadidejük van a csemetéknek, a tévézéssel töltött órák száma megszorodhat, néha akár az éjszakába nyúlóan is, ezzel együtt a mozgással töltött idő lecsökkenhet. Milyen hatással van a nyár, a több tévzés, a kevesebb alvás a testtömegre? Hírlevelünkben az erre vonatkozó kutatásokat gyűjtöttük csokorba.

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

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

TARTALOM

| | |
|--|--------|
| Alvás vagy nem alvás? ¹ | 2.old. |
| Milyen hatással lehet bizonyos ételek „megbélyegzése”? ² | 2.old. |
| Mi történik a gyerekek testtömegével, ha vége az iskolának? ³ | 3.old. |
| A családi étkezések és a televíziózás hatása ⁴ | 3.old. |

Alvás vagy nem alvás? ¹

Napjainkban gyakran panaszkodunk kimerültségről, és nagyon várjuk a megváltást jelentő szabadságot, amikor egy kicsit kiszabadulhatunk a mókuserékből és kialudhatjuk magukat. Jól is teszi, aki elegendő időt, legalább 8 órát alszik. Nemcsak a pihenés jótékony hatása és a ráncok kialakulásának megelőzése miatt, hanem azért is, mert egy egyesült államokbeli kutatásból kiderült, hogy az alvás mennyisége a testtömegre is hatással van.

Serdülőket vizsgáltak öt éven keresztül, figyelve az alvási szokásaikat és a BMI-jük (testtömeg-indexük) alakulását. 2.281 3 és 12 év közötti gyerek vett részt a reprezentatív kutatásban.

A felmérés során Snell és munkatársai megállapították, hogy azok a gyerekek, akik kevesebbet aludtak, vagyis későn mentek ágyba és korán keltek, öt év elteltével nagyobb valószínűséggel lettek túlsúlyosak, mint azok a társaik, akik többet pihentek. A nyár közeledtével a kutatás következtetéseit szem előtt tartva ügyeljünk gyermekeink és magunk alvási, pihenési szokásaira.

Milyen hatással lehet bizonyos ételek „megbélyegzése” a vásárlásra? ²

Vannak, akik az elhízás elleni küzdelemben az elfogyasztott ételmennyiség csökkentését tartják a legjobb megoldásnak, mások a sportolással eltöltött órák számának növelésére esküsznek, sokak szerint pedig a legjobb, ha a két elméletet kombináljuk.

Ha összetársadalmi környezetben vizsgáljuk az elhízás kérdését, akkor többszereplős összefogásra van szükség, azaz a szakmai intézeteknek, civil szervezeteknek, állami szerveknek és a gazdasági szereplőknek együtt kell dolgozniuk a cél minél sikeresebb eléréseért. Erre az együttműködésre jó példa az obezitás elleni küzdelem érdekében hazánkban létrejött TÉT Platform.

Vannak szakemberek, akik bizonyos ételek „megbélyegzését” tartják jó megoldásnak, azaz a tiltást, korlátozást javasolják. Mások bizonyos élelmiszerek támogatását tartják követendő példának. Melyik is a jobb megoldás?

Erre a kérdésre keresték egyesült államokbeli kutatók a választ. A kutatás során kiderült, hogy a lakosság nagy része több ún. „előnyben részesített” élelmiszert vásárol, az ételek elfogyasztása és a testtömeg alakulásában azonban nem mértek változást.

Ezek alapján megállapítható, hogy az egészséges táplálkozás, a helyes életmód oktatása, és a tudatos fogyasztóvá nevelés a leghatásosabb módja annak, hogy mind a tudást, mind az életmódbeli magatartást megváltoztassuk.

*Mi történik a gyerekek testtömegével, ha vége az iskolának?*³

Az iskolába, a munkahelyre járás mindennap rendszert visz az életünkbe, ami a szabadság, a vakáció alatt egyik napról a másikra megszűnik. Próbálunk a megszokott kerékvágásból kiszabadulni, így a táplálkozási, életmódbeli szokásaink is mások, mint előtte. Milyen hatással van a saját és a gyerekünk testtömegére a nyári szünidő?

Az egyesült államokbeli Columbus városában 5380 gyereket vizsgáltak 310 iskolában. Megállapították, hogy a BMI-jük sokkal gyorsabban növekedett a nyári hónapokban, mint az iskolai időszakban. Azok a gyerekek, akik már a tanév során túlsúllyal rendelkeztek, a szünidőben több kilót szedtek magukra, mint normál testalkatú társaik.

Habár a közétkeztetés minőségén és a tornaórák számán lehetne javítani, a kutatásból kiderül, hogy a rendszeresség és az iskolai környezet bizonyos mértékig elősegíti a normál testsúly megtartását. Ezért próbáljunk a nyár folyamán is figyelni saját magunk és gyermekünk táplálkozására és a gyakori testmozgásra.

*A családi étkezések és a televíziózás hatása*⁴

Napjainkban az esti és hétfégi közös étkezésekbe szinte családtagként vonjuk be a televíziót. Számos háztartásban a gyerekeknek is már saját készülékük van, amely elé szendviccsel, nassolnivalóval ülnek le egy-egy filmet megnézni. Hol vannak már a nagy közös beszélgetések, az étkezések utáni kártya- és sakkpartik?

8000 fiatal bevonásával végzett vizsgálat arra kereste a választ, hogy milyen összefüggés van a televíziózási szokások megváltozása, a közös családi étkezések gyakorisága, valamint a testalkat között. A kutatás megerősítette azt az összefüggést, hogy azok a gyerekek, akik többet néznek televíziót és kevesebb közös étkezésen vesznek részt, inkább hajlamosak a túlsúlyosságra.

A kutatás érdekessége, hogy azok a gyerekek, akiknek lakókörnyezetében sportolási, mozgási lehetőség volt, de szüleik ezeket nem tartották eléggé biztonságosnak, ugyancsak nagyobb valószínűséggel szereztek súlytöbbletet.

Az elhízás megelőzése érdekében tehát a jó közbiztonság is szükséges: a megfelelő és elérhető játszóterek, sportpályák nélkülözhetetlenek a gyerekek egészséges fejlődése szempontjából.

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK
II. ÉVFOLYAM 5. SZÁM

Felhasznált források:

1. Snell EK. és mtsai *Sleep and the body mass index and overweight status of children and adolescents*. Child Dev. 2007 Jan-Feb;78(1):309-23
2. Faith MS. és mtsai *Toward the reduction of population obesity: macrolevel environmental approaches to the problems of food, eating, and obesity*. Psychol Bull. 2007 Mar;133(2):205-26
3. von Hippel PT és mtsai: *The effect of school on overweight childhood: gain in body mass index during the school year and during summer vacation*. Am J Publ Health. 2007 Apr;97(4):696-702
4. Gable S. és mtsai: *Television watching and frequency of family meals are predictive of overweight onset and persistence in a national sample of school-aged children*. J Am Diet Assoc; 2007 Jan; 107(1):53-61.

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

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