



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 külső megjelenéssel való elégedettség vagy éppen ellenkezőleg elégedetlenség gyakori kiváltója különböző fogyókúra praktikák, módszerek bevetésének. Kapcsolat van a testtömeg csökkentő terápiás módok választása és a nemek között? Mi a legjobb módszer: ha lassan fogyunk vagy gyorsan próbálunk megválni a feleslegtől? Milyen szerepe van a rendszeres testmozgásnak, ha hosszútávú eredményt kívánunk elérni? Befolyással van a nem kiegyensúlyozott étrend és csökkent fizikai aktivitás gyermekeink szellemi képességeire? A születés utáni testsúly hogyan határozza meg a későbbi testalkatot? Ezekre a kérdésekre kaphatja meg a választ jelen hírlevelünkből.

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

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

TARTALOM

Összefüggések a külsővel való elégedettség és a súlycsökkentő módszerek alkalmazása között ¹	2.old
Már kis mértékű változtatás az étrendben és a fizikai aktivitás mértékében elősegíti a testtömeg csökkentését és megtartását: az ASPIRE vizsgálat eredményei ²	3.old
Túlsúly és kognitív (észlelési) funkciók kapcsolata általános iskolások és kamaszok körében ³	3.old
Csecsemőkorai gyarapodás és későbbi testösszetétel: evidenciák összegzése ⁴	3.old

Összefüggések a külsővel való elégedettség és a súlycsökkentő módszerek alkalmazása között¹

A külső megjelenéssel való elégedetlenség gyakori kiváltója különböző fogyókúra praktikák, módszerek bevetésének. Ezt a pszichés aspektust – nevezetesen a külsővel való elégedettség és a rendelkezésre álló fogyókúra módszerek közötti preferencia közötti esetleges összefüggést, mely akár a célzott terápia megvalósításában is hasznos lehet - vizsgálták a túlsúly és az elhízás fellelőjében, az Amerikai Egyesült Államokban közel 10.000 felnőtt férfi és nő részvételével.

A felmérés során megmérték, illetve rögzítették a résztvevők testtömegét, magasságát, a külsejükkel való elégedettség mértékét és az alkalmazott fogyókúra módszereket.

A vizsgálat a következő eredményekkel zárult: a nagyobb testtömeg index-szel rendelkező férfiak és nők egyaránt nagyobb arányban számoltak be külsejükkel szembeni elégedetlenségről, mint karcsúbb társaik.

Ez az elégedetlenség, főként a megjelenésükkel roppant módon elégedett alanyokkal összevetve, gyakrabban párosult a többlet súly mérséklését célzó fogyókúra próbálkozással. A női résztvevők esetén az egyes BMI kategóriák (optimális, túlsúlyos, elhízott) között is mutatkozott különbség a fogyókúra hajlandóság mértékében, vagyis a más-más mértékű többlettel rendelkező hölgyek eltérő mértékben fogékonyak a karcsúsító praktikák iránt, míg az uraknál hasonló érzékenységbeli különbség nem volt kimutatható.

Szintén érdekes megfigyelésnek számít a nemek eltérő preferenciája az egyes fogyókúra módszerek alkalmazása terén. Míg a hölgyek elsősorban az étrend módosítását, a különböző diétákat részesítették előnyben, addig az urak vagy önmagában a fizikai aktivitás fokozását vagy az étrend és a sport kombinációját vetették be gyakrabban a súlytöbblet ledolgozása érdekében.

A vizsgálat eredményei rámutattak a nemek különböző preferenciáira a testtömeg csökkentő terápiai módszerek terén, ami célzott, még inkább személyre szabott, és ezáltal hatékonyabb kezelést eredményezhet.

Tény, hogy a rendszeres testmozgás mindkét nem számára igen fontos lenne, így erre célszerű odafigyelni a hétköznapokban is.

Már kis mértékű változtatás az étrendben és a fizikai aktivitás terén elősegíti a testtömeg csökkentését és megtartását: az ASPIRE vizsgálat eredményei²

A túlsúly és elhízás terápiás gyakorlata számos esetben főként az életmód nagy mértékű, intenzív módosítását, ezáltal pedig látványos tömegcsökkentést jelent. Azonban a terápiás kudarc, vagyis a nehezen leadott kilók visszatérése, túlon túl gyakori jelenség. Ezzel szemben a kevésbé lendületes, apró lépésekben megvalósított karcsúsodás hosszabb távon is könnyen eredményes lehet.

A fenti kérdést, vagyis a fogyókúrázó „tempójához” igazított, célzott, folyamatos apró lépésekben végrehajtott, az étrendet és a fizikai aktivitást is magában foglaló testtömeg csökkentő terápia (az ún. ASPIRE módszer) hatékonyságának összehasonlítását a hagyományos kezelési renddel szemben vizsgálták az Észak-Karolinai Egyetem munkatársai. Az összehasonlítás mértékéül a résztvevők testtömege, derékbősege és testük hasi zsírtömege szolgált.

A négy hónapig tartó vizsgálatban résztvevő közel hatvan, jellemzően ülő életmódot folytató túlsúlyos és elhízott alanyt három csoportba sorolták: 1.) apró lépésekben haladó ASPIRE módszert követő csoport, 2.) hagyományos, elsősorban a résztvevők oktatásán alapuló módszert követő csoport, 3.) kontrollcsoport. A csoportok fogyókúrás programját természetesen edzés is kiegészítette.

A vizsgálat a következő eredményekkel zárult: a résztvevők tempójához igazodó, apró lépésekben végrehajtott program (ASPIRE csoport) szerint haladó alanyok súlycsökkenése szignifikáns mértékben nagyobb volt, mint a másik két csoport tagjaié. Ráadásul az elért eredményeket, a vizsgálatot befejezően három hónap múlva elvégzett kontroll tanúbizonyossága szerint, jobban meg is tudták őrizni. Hasonlóan kedvező változás következett be a test zsírtartalmában is.

Bár a fent leírt módszer hosszabb távú hatékonyságának bizonyítása még további vizsgálatokat igényel, a visszafogottabb tempójú étrendi és életmódbeli változtatások hatása a testtömeg csökkentésére igencsak ígéretesnek, sikerekkel kecsegtető megoldásnak tűnik.

Ne felejtsük el, hogy soha nem késő elkezdni az egészséges táplálkozás alapjainak alkalmazását és a rendszeres fizikai aktivitást! Keressük meg azt a mozgásformát, amely illik hozzánk, és kezdjük le most!

Túlsúly és kognitív (észlelési) funkciók kapcsolata általános iskolások és kamaszok körében³

Ha valaki túlsúlyos, nem lepődünk meg, ha az kihat általános kondíciójára, fizikai állapotára, de mi a helyzet a szellemi képességekkel? Erre kerestek választ amerikai kutatók.

Az elmúlt két évtizedben egyre több a túlsúlyos és elhízott gyermek, ezért felmerül a kérdés, vajon ez hogyan befolyásolja fizikai és kognitív (észlelési) képességeiket. Ennek tisztázására az 1988 és 1994 között, az USA-ban elvégzett nemzeti egészségi és tápláltsági állapotot vizsgáló felmérésben résztvevő (Third National Health and Nutrition Examination Survey) 2.519, 8 és 16 év közötti iskolás adatait dolgozták fel. Az elemzéskor, melynek során sok tényezőt figyelembe vettek (szülői/családi státuszt, sportolási szokásokat, fizikai aktivitást, tévézéssel töltött időt, pszichoszociális fejlődést, vérnyomást, vérzsírszintet) bebizonyosodott, hogy a nagyobb testtömegindexű tanulók mentális eredményei rosszabbak, mint normál súlyú társaiké, továbbá csökkent térlátási képességük.

Ne feledjük tehát, a nem kiegyensúlyozott étrend és a csökkent fizikai aktivitás gyermekeink szellemi képességeit is befolyásolhatja.

Érdekes közös családi kirándulásokat, sportnapokat szervezni. A sport önmagában is nagyon pozitívan fog hatni a fiatal generációra, de együtt a családdal igazi élmény lesz a gyermek számára.

Csecsemőkori gyarapodás és későbbi testösszetétel: evidenciák összegzése⁴

Ha kisbaba érkezik a családba, általában ő mindenki pufók kis angyalkája, és minél „húsosabb”, a család annál egészségesebbnek gondolja. Súlyával kapcsolatban pedig hisszük, nem gond, ha pufók, majd kinövi. De mi az igazság, vajon hogy befolyásolja a csecsemő testsúlya későbbi életszakaszainak testsúlyát?

A gyors csecsemőkori súlygyarapodás és a későbbi magasabb testtömeg index között kapcsolat áll fenn, de az összefüggés az egyéni testösszetétellel kapcsolatban még nem tisztázott. Angol tudósok ezért célul tűzték ki, hogy megvizsgálják a csecsemőkori különböző periódusaiban bekövetkező testsúlyváltozás és a későbbi testösszetétel, azaz a testzsír- és testzsír-mentestömeg változásainak kapcsolatát. 234 egészséges angol gyermeket és tinédzsert vizsgáltak, és a következőket találták. Függetlenül a születési súlytól, nemtől, pubertástól, fizikai aktivitástól, és a szülők testtömegindexétől, ha a 0-6 hónapos csecsemőnek gyors a súlygyarapodása, akkor nagyobb eséllyel válik túlsúlyossá későbbi életében, mint lassabb súlygyarapodású kortársai. Fél-egyéves korú babák esetében ilyen jellegű összefüggés azonban már nem kimutatható.

Miért érdemes odafigyelni erre az összefüggésre? Ha a kisbaba a nagyobb rizikójú csoportba tartozik, lehetőségünk van rá, hogy a későbbiekben jobban figyeljünk az étkezésére és fizikai aktivitására, hogy megelőzhessük a túlsúly kialakulását.

Felhasznált források:

1. Millstein RA et al: *Relationships between body size satisfaction and weight control practices among US adults*. Medscape J Med. 2008 May 19;10(5):119
2. Lutes LD et al: *Small Changes in Nutrition and Physical Activity Promote Weight Loss and Maintenance: 3-Month Evidence from the ASPIRE Randomized Trial*. Ann.Behav Med. 2008 Jun 21.
3. Li Y., és mtsai *Overweight Is Associated With Decreased Cognitive Functioning Among School-age Children and Adolescents*. Obesity (Silver Spring). 2008 Jun 12
4. Chomtho S., és mtsai *Infant growth and later body composition: evidence from the 4-component model*. Am J Clin Nutr. 2008 Jun;87(6):1776-84

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK
III. ÉVFOLYAM 7. SZÁM

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK
Hírlevél

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186
Szűcs Zsuzsanna (dietetikus) 06-30-3806763

A szerzők nevére való hivatkozáshoz kérjük a szerzők személyes beleegyezését!

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