



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!*

Számtalan nemzetközi felmérés született már életvitelünk, korunk, egészségi állapotunk, környezetünk és testtömegünk változásainak összefüggéseiről. Mindannyiszor megállapítható, hogy a tudatos életmód és táplálkozás fontossága minden esetben rendkívül fontos következtetésként jelenik meg e kutatásokban.

Jelen hírlevelünkben a gyermek- és felnőttkori testtömegindex és testmagasság változásának kapcsolatáról, a becsült testtömeggel való számítás megbízhatóságáról, lakóhelyünk és egészségünk kapcsolatáról, valamint a testsúlycsökkenés kockázat csökkentő hatásáról olvashatnak.

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

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

### **TARTALOM**

A gyermek- és felnőttkori testtömeg index (BMI) és testmagasság változásának összefüggései: két brit tanulmány összehasonlítása <sup>1</sup>	2.old.
Megbízhatóan kiszámítható-e a BMI az önbevallással megadott információk alapján? <sup>2</sup>	2.old.
A lakókörnyezet és elhízás <sup>3</sup>	3.old.
A testsúlycsökkenés hatása a vastag- és végbél jóindulatú daganatainak előfordulására <sup>4</sup>	3.old.

### ***A gyermek- és felnőttkori testtömegindex (BMI) és testmagasság változásának összefüggései: két brit tanulmány összehasonlítása <sup>1</sup>***

Az egészségügyi szakemberek által évek óta hangsúlyozott tény, hogy a gyermekkori testi fejlődésnek és testtömegindexnek hatása van a felnőttkorban kialakuló krónikus betegségek kockázatára. Ez praktikusán azt jelenti, hogy a túlsúlyos gyermekből nagyobb eséllyel válik testtömegtöbblettel rendelkező felnőtt, annak minden egészségügyi következményével együtt.

Az összefüggések pontosabb feltérképezése, alaposabb megértése érdekében brit kutatók két nagy: egy 1946-ban rögzített, kb. 5.300 gyermek adatait rögzítő felmérés; illetve egy 1958-ban, megközelítőleg 17.000 fő jellemzőit rögzítő felmérés adatait összevetve figyelték meg a testtömegindex (BMI), valamint a testmagasság generációkon átívelő változását.

A vizsgálat megállapításai a következők voltak: Az 1958-ban született gyermekek testtömege nem volt nagyobb, mint a bő egy évtizeddel korábban világra jöttéké, de testmagasságuk gyermekkorban átlagosan 1 centiméterrel haladta meg az 1946-ban születettekéét, testi fejlődésük gyorsabb üteműnek bizonyult, és serdülőkorukban is 3-4 cm-rel voltak magasabbak. Az 1958-as generáció gyorsabban érte el felnőttkori testmagasságát, mely átlagosan 1 cm-rel haladta meg a '46-ban világra jöttékét és ez a magasságtöbblet elsősorban a lábak hosszának többletéből adódott. Az 1958-ban született gyermekek testtömegindexe gyorsabb ütemben gyarapodott, mint a '46-os generációé. Felnőttkoruk középső időszakában testtömegindexük átlagosan magasabb, derék és csípő körfogatuk terebélyesebb volt, mint a korábban születetteké és az elhízás is kétszer gyakoribbnak bizonyult körükben.

Ezek a markáns különbségek, melyek a két, csupán 12 évvel elválasztott csoport testi fejlődésében, felnőttkori egészségi állapotában mutatkoznak meg, megerősítik a korábbi feltételezést, hogy egészségünk gyökerei a gyermekkorig nyúlnak vissza. Éppen ezért a gyermekeket megcélzó egészségfejlesztő programok létjogosultsága megkérdőjelezhetetlen.

### *Megbízhatóan kiszámítható-e a BMI (testtömegindex) az önbevallással megadott információk alapján?*<sup>2</sup>

Ismert jelenség az a torzítás, amely saját testi paramétereink megítélésakor mutatkozik meg: míg testtömegünket alul-, addig testmagasságunkat felülbecsüljük. Ez a jelenség túlsúly esetén még markánsabban működik – így a túlsúly, vagy az elhízás diagnosztizálásának pontos felállítása nehézségekbe ütközhet.

Egy érdekes, több mint 13.000 svájci város lakó segítségével elvégzett kísérletben annak próbálták utánajárni, hogy mekkora testtömegindexig fogadhatók el az önbevallással megbecsült adatok és mikor válik szükségessé a diagnosztikai határok módosítása. A kísérlet során megkérték a résztvevőket saját testtömegük és testmagasságuk megbecslésére, amit párhuzamosan egzakt mérésekkel is megerősítettek.

Az eredmények alátámasztották a korábbi feltételezést a testtömeg alulbecsülésével kapcsolatban, hiszen az elhízott férfiak és nők harmada egészséges testtömegindexűnek bizonyult az önbevallásos adatok alapján.

Hogy kiküszöböljék az önkéntelenül pontatlan becslésből eredő diagnosztikus tévedéseket a szakemberek az önbevallás alapján kalkulált BMI esetében 30 kg/m<sup>2</sup> helyett 29,2 kg/m<sup>2</sup>-re javasolják csökkenteni az elhízott BMI kategória alsó határát.

### *A lakókörnyezet és elhízás*<sup>3</sup>

Vajon lakóhelyünk van-e olyan hatással életünkre és egészségünkre, mint amennyire mi befolyásoljuk, alakítjuk környezetünket?

A New Jersey-ben dolgozó kutató csapat ezzel kapcsolatban arra kereste a választ, hogy a lakókörnyezet miképp befolyásolja testsúlyunkat 55 éves kor felett. Ennek kiderítéséhez az életteret nyolc jellemző alapján mérték fel: gazdasági előnyök, hátrányok, légszennyezettség, bűnözés, szegregáció, úthálózat, népsűrűség, bevándorlók jelenléte és lakóhely változtatási szokások. Az adatokat összevetve a felmérésben résztvevő lakosság tápláltsági állapotával megállapítható, hogy bizony környezetünk is komoly hatással van ránk. Azok a felmérésben résztvevő 55 év feletti férfiak, akiknek környezetében több bevándorló él, elhízottabbnak bizonyultak társaiknál. Hölgyek esetében a túlsúly a stabilitással áll összefüggésben, tehát ha a lakókörnyezet állandó és nem gyakran érkezik új család a szomszédságba, akkor bizony nagyobb az esély az elhízásra. Ha az infrastruktúrát vizsgáljuk, kiderül, hogy amennyiben az úthálózat jobban kiépített, az csökkenti a plusz kilók felszedésének esélyét. Minden adatot összegezve elmondható, hogy függően az életkortól és nemtől, a férfiak esetében a gazdasági és szociális körülmények egyre fontosabbá, míg hölgyek esetében egyre észrevehetőbbé válnak.

Mіндеzen információknak ismeretében beláthatjuk, fontos hogy formáljuk tudatosan mind magunk, mind környezetünk körülményeit, egészségét. Segítsünk egymásnak, változtassunk pozitív irányba, hisz egyértelmű, hogy éppúgy befolyásolja életünket a környezetük, mint ahogy mi befolyásoljuk azt.

### *A testsúlycsökkenés hatása a vastag- és végbél jóindulatú daganatainak előfordulására*<sup>4</sup>

A vastag- és végbél jó- és rosszindulatú daganatos megbetegedéseinek kapcsán mindig felmerül a táplálkozási szokások kérdése, de vajon az elhízás mértékével a megbetegedések száma milyen kapcsolatban áll?

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

III. ÉVFOLYAM 9. SZÁM

Ennek kiderítésére vállalkoztak japán kutatók, akik majdnem 8 ezer (7963) tünetmentes, átlagos rizikócsoporthú honfitársukat vonták be a felmérésbe. Egy esztendő elteltével 2568 résztvevőnél (akik vállalkoztak rá) az első béltükrözést (kolonoszkópia) egy második vizsgálat is követte, és természetesen mindkét alkalommal kiszámolásra került a testtömegindex is. Az eredményeket összevetve megállapítható volt, hogy az elhízás egyértelműen növeli a jóindulatú béldaganatok kialakulásának eshetőségét, így kijelenthető, hogy a testsúlycsökkenés csökkenti ezen megbetegedés kockázatát!

Figyeljünk tehát étkezésünkre és testtömegünkre, hisz egyre több betegséggel kapcsolatban válik bizonyítottá, hogy a túlsúly és a nem megfelelően összeállított étrend növeli ezek kialakulásának kockázatát. Kiegyensúlyozott étrend és rendszeres testmozgás mellett egészségesebb életet élhetünk, és sok megbetegedést elkerülhetünk!

## Felhasznált források:

1. Li L et al: *Child-to-Adult Body mass Index and Height Trajectories: A Comparison of 2 British Birth Cohorts*. Am J Epidemiol. 2008 Sep 18.
2. Dauphinot V. et al: *New obesity body mass index threshold for self-reported data*. J Epidemiol Community Health. 2008 Sep 18.
3. Grafova IB., és mtsai *Neighborhoods and Obesity in Later Life*. Am J Public Health. 2008 Sep 17.
4. Yamaji Y., és mtsai *The effect of body weight reduction on the incidence of colorectal adenoma* Am J Gastroenterol. 2008 Aug;103(8):2061-7

## 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.

**TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK**  
**III. ÉVFOLYAM 9. SZÁM**

Tel: 269-2910, Fax: 210-9075

e-mail: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.diet.hu](http://www.diet.hu)