

lifestyle

Életmód tanácsok



TESTMOZGÁS és EGÉSZSÉG

A rendszeres testmozgás és az egészség szoros összefüggése már évezredek óta ismert, de talán soha nem volt akkora jelentősége, mint napjaink íróasztalokkal és közlekedési eszközökkel zsúfolt világában. A jobb erőnlétre való törekvést gyermekkorban ideális elkezdeni, de sosem késő.

A testedzés egészségünk legjobb karbantartója: az egész szervezetre kedvező hatással van. Testünk erősebbé válik, fokozatosan nagyobb terhelést bír el, életfunkcióink javulnak. Jobb lesz a közérzetünk, energiával töltődünk fel, jobban kezeljük a mindennapi stresszhelyzeteket, javul a fizikai és szellemi teljesítményünk. A rendszeres mozgás már rövidtávon is javítja a tüdő és a szív működésének hatásfokát. Serkenti a vérkeringést, a sejttanyagcserét, ennek következtében javul az ellenálló képességünk. A tüdőben zajló gázcseré (széndioxid-leadás és oxigénfelvétel) hatásfoka javul, miközben nő a vér oxigénszállító képessége. Néhány heti rendszeres testmozgás után a pulzusunk észrevehetően csökken.

A testmozgás fokozza az alapanyag-cserét, az energia leadást, és fontos tudni, hogy nemcsak az edzés idejére, hanem az elkövetkezendő egy-két napra is pozitív hatással van, vagyis a két-háromnaponta végzett fizikai aktivitás a közti napokban is fokozza az energialeadást. Hosszabb távon a testedzés javítja az ízületek mozgékonyágát, erősíti a csontokat, és elősegíti a kalcium beépülését a csontokba. A testmozgás segítségével

javul az emésztés, a méregtelenítés és az immunműködés. Egyes – az alábbiakban részletezett – kórállapotok megelőzésében és kezelésében hatalmas szerepet tölt be az erőnléti állapotunk, melynek magas szintje nagymértékű védelemet ad.

1. Epidemiológiai vizsgálatok igazolják, hogy a rendszeres mozgás a szív- és érrendszeri eredetű megbetegedések és halálozások kockázatát csökkenti, s az akut koszorúér-betegségek rehabilitációja, valamint a magas vérnyomás betegség kezelése során is nagy hangsúlyt kap. Javítja a szívizom működését, a keringést, tágulnak az artériák, csökken a vérrögök keletkezésének valószínűsége. Alacsonyabb lesz a vérnyomás, javul az inzulin-érzékenység, mérséklődik a vérzsír-szint.
2. A kutatások kimutatták, hogy a súlyunk karbantartásához legalább napi harminc perc erőteljes testmozgásra van szükség. A fizikai aktivitás, amely a komplex testsúlycsökkentő program fontos eleme, számos kedvező hatással rendelkezik a diétához képest, hiszen pozitív tartalmat hordoz. Szemben áll a tiltásokkal, s a segítségével leadott kilók zöme a zsírszövetből és nem a vázizomzatból származik.
3. Testedzéssel megelőzhető, vagy kezelhető a székrekedés, hiszen gyorsítja a táplálék áthaladását a bélrendszeren, így csökken a méreganyagok szervezetben töltött ideje.



4. Rendszeres testmozgással megelőzhetjük, vagy mérsékelhetjük a csontritkulás mértékét, ugyanis a csonttörékenység szempontjából kritikus csontmennyiség kialakulását a fiatalkori csúcs-csonttömeg és csontvesztés sebessége befolyásolja. Az egészséges mennyiségű kalciumbevitellel együtt az olyan gyakorlatok végzése, mint a futás, séta vagy súlyemelés, erős csontokat épít.

5. A Kalifornia Egyetem kutatói azt találták, hogy azok, aki rendszeresen mozognak, 23 százalékkal ritkábban betegszenek meg, és ha mégis megfáznak, könnyebben meggyógyulnak, hiszen a sport javítja az immunrendszer működését, és elősegíti a nyákkoldást.

6. A rendszeres testmozgás javítja az asztmás betegek állapotát, csökkenti a betegség súlyosságát; a sportorvosok leginkább az úszást javasolják e célra.

7. A 2-es típusú cukorbetegség kialakulásában legfontosabb tényező a tartós kalóriadús táplálkozás, amely a mozgásszegény életmóddal együtt túlsúlyhoz, súlyosabb esetben elhízáshoz vezet. A rendszeres testmozgás csökkenti a betegség előfordulásának és a késői szövődmények kialakulásának kockázatát, mérsékli a vércukor-, a koleszterin-, a triglicerid- és a húgysav-szintet.

8. Epidemiológiai vizsgálatok és rehabilitációs edzésprogramok bizonyítják, hogy a nagyobb fittség szerepet játszik bizonyos rosszindulatú daganatok megelőzésében, kialakult betegség esetén pedig javítja a túlélést. A rákos halálesetek legalább 35 százaléka összefüggésbe hozható a túlsúllyal és a testmozgás hiányával. Kimutatták, hogy dohányosok esetén a testmozgás megelőző hatása a tüdőrákkal szemben, de

nem találtak ilyen hatást a nemdohányzóknál. Újabb a végstádiumú vesebetegek tüneteinek javulását tapasztalták a fizikailag aktív betegeken. A Cooper Klinika egyik elemzése során 37 ezer személy tüdőrák-halálozását vizsgálták. Ennek során a fizikai fittség szintjét fordítottan arányosnak találták a halálozási számmal. Monga és társai hetente háromszor aerob edzést végző, lokalizált prosztatatarák miatt besugárással kezelt betegeket vizsgáltak. A kontroll csoporttal szemben, és az előtte mért értékekhez képest nőtt az erőnlétük, a hajlékonyságuk és a láberejük, csökkent a fáradtságérzetük, javult a fizikai és szociális közérzetük. A mellrák-műtétet követően, illetve kemoterápiás kezelés során végzett aerob edzés csökkenti a betegek fáradtságérzetét, de a gyermekkori rosszindulatú daganatos betegséget túlélők számára is egyértelműen kedvező a fizikai aktivitás az általános egészség, az életminőség és a funkcionális kapacitások fenntartásában. Hasonlóak a tapasztalatok a felnőttkori vérképzőszervi daganatokkal kapcsolatban. Az amerikai Cancer Society 2006-os útmutatója minden rákbetegnek napi 30-60 perces fizikai aktivitást javasol. A fittség növelésének kedvező hatását a World Cancer Research Fund 2007-ben, az ausztráliai társaság 2009-ben, az Amerikai College of Sports Medicine 2010-ben hangsúlyozta.

9. A testmozgás késlelteti az öregedést, fejleszti a logikát és a memóriát, lassítja a központi idegrendszer elfajulását. Az Illinois Egyetem kutatói szerint a rendszeresen mozgó idősek agyi tevékenysége felér a fiatal felnőttek teljesítményével. Egy amerikai tanulmány kimutatta, hogy a 80 év feletiek drámaian javíthatják egészségügyi állapotukat, ha heti néhány alkalommal mozognak.

10. Több vizsgálat bizonyítja, hogy a sokat mozgó embereknek 27 százalékkal, a közepesen aktívaknak 20 százalékkal kisebb az esélyük, hogy agyvérzést kapjanak, illetve jobbak a túlélési esélyeik. Az agyi keringészavarok testedzéssel történő elsődleges megelőzésének hatékonyságát egy skandináv szerző megfigyelése is alátámasztja.



Lifestyle



11. A relaxációs gyakorlatok segítenek a feszültség oldásában, enyhítik a fej- és hátfájást, javítják az álmatlanságot. A megemelkedett testhőmérséklet csökkenti az izomfeszültséget. Az alvászavarok kezelésében kiemelkedően fontos a rendszeres napi életritmus kialakítása. A nappali testmozgásnak fontos ritmus-, illetve alvásszabályzó szerepe van az emberi szervezetben. Ez az egyik leghatékonyabb módja a hétköznapi stressz kezelésének, valamint számos testi és lelki társbetegség kockázatát csökkenti. Fontos, hogy a beiktatott testmozgás lehetőleg három-négy órával lefekvés előtt történjen.

12. Minél fittebbek vagyunk, annál jobb a szexuális életünk, hiszen jobban érezzük magunkat a bőrünkben, növekszik a libidónk, javul a keringésünk. A férfi potenciacsökkenés kedvezően befolyásolható rendszeres testmozgással.

13. A fizikai aktivitás hozzájárul az egészséges terhességhez, fontos a várandós nők számára a relaxáció, a medence- és a hátizmok fejlesztése.

14. A sport jó a testnek és a léleknek egyaránt, lehetőséget ad a társas életre és javítja az önfegyelmet. A testedzés kiváló stresszoldó és antidepresszáns hatású. Felüdülést ad, és az endorfin és egyéb hormonszint változásokon keresztül fokozza az önbecsülést.



Dr. Kozma Brigitta
belgyógyász,
gasztoenterológus, Manager

FONTOS TUDNUNK:

A rendszeres testedzés jótékony hatásai gyorsan megszűnnek, ha abbahagyjuk a mozgást. A sportolás befejezése után még az atlétáknál sem marad meg mérhető hosszabb távú előny, fizikai erőnlétük nem jobb, és szervezetük nem reagál gyorsabban a testmozgásra, mint azoké, akik sohasem sportoltak aktívan. Már csecsemő- és kisdedkorban meg kell tennünk az első hatékony lépéseket, hogy elkerüljük, vagy legalább késleltessük a fenti betegségek (amelyek felnőttkorban a betegségi és halálozási statisztikák élén állnak) megjelenését. Ezen cél elérésének fontos eszköze az életkornak megfelelő étkezési szokások kialakítása, a rendszeres testmozgás valamint a szülői példamutatás.

IRODALOM:

- Krause T, Lovibond K, Caulfield M, et al. Guideline Development Group: Management of hypertension: summary of NICE guidance. *BMJ* 2011; 343: d4891; doi: 10.1136/bmj.d4891.
- Schnohr P, Jensen JS, Scharling H, et al. Coronary heart disease risk factors ranked by importance for the individual and community. *European Heart Journal* 2002; 23: 620–626.
- De Bacquer D, De Bacquer G, Östör E, et al. Predictive value of classical risk factors and their control in coronary patients: a follow-up of EUROASPIRE I cohort. *Eur J Cardiovasc Rehabil* 2003; 4: 289–295
- Simonyi G, Bedros JR. Az elhízás kezelésének szakmai és szervezeti irányelvei. *A Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság ajánlása és állásfoglalása. Cardiometabolica Hungarica* 2008; 1 (Suppl 2): 1–43
- Káplár M. A 2-es típusú cukorbetegség kialakulása és kezelése. *Debreceni Egyetem OEC, I. sz. Belgyógyászati Klinika*
- Bíró Gy. A táplálkozás kockázata – túl a főbb tényezőkn. *Magyar Táplálkozástudományi Társaság, Budapest*
- Szűcs M, Drabik Gy. Férfi szexuális zavarok Kenézy Kórház Nonprofit Kft., Urológiai és Andrológiai Osztály, Debrecen
- Gyurkovits K. A köhögésről és annak csillapításáról gyermekkorban Mosdós
- Hesketh KD, Campbell KJ. Interventions to prevent obesity in 0-5 year old: an updated systematic review of the literature. *Obesity* 2010; 18 Suppl 1: S27–35. 32. Ciampa PJ, Kumar D, Barkin SL, et al. Interventions aimed at decreasing obesity in children younger than 2 years. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2010; 164: 1098–1104.
- Kovács M. Az obesitas prevenciója kisdedkorban. *Petz Aladár Megyei Oktató Kórház, Győr*
- Radics J. A pszichoszomatikus betegségekben szenvedők há-zi-ór-vosi gondozása. *Családorvosi Fórum* 2010; 10 (12): 9–11.
- Habon T. Miokardiális revaszkularizáció – az ESC 2010-es ajánlása alapján Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ, I. sz. Belgyógyászati Klinika, Kardiológiai Osztály
- Takács A. Terápiás cél: a stroke megelőzése
- Battigiani CL: Physical activity and hematological survivorship. *Rec. Results Cancer Res.* 2011, 186, 275–304.
- Courneya KS, Friedenreich CM: Physical activity and cancer: an introduction. *Rec. Results Cancer Res.* 2011, 186, 1–10.
- Juan AF, Wolin K, Lucia A: Physical activity and pediatric cancer survivorship. *Rec. Results Cancer Research* 2011, 189, 319–47.
- Jones LW, Eves ND, Kraus WE. és mtsai: The lung cancer exercise training study. *BMC Cancer* 2010, 10, 155.
- Kirschbaum MN: A review of the benefits of the whole body exercise during and after treatment for breast cancer. *J. Clin. Nurs.* 2007, 16 (1), 104–21.
- McNeely ML, Courneya KS: Exercise programs for cancer-related fatigue: evidence and clinical guidelines. *J. Natl. Compr. Can. Netw.* 2010, 8, 945–53.
- Monga U, Garber SL, Thornby J. és mtsai: Exercise prevents fatigue and improves quality of life in prostate cancer patients undergoing radiotherapy. *Arch. Phys. Med. Rehabil.* 2007, 88, 1416–22.
- Iski G, Márton H, Ilyés I. Az elhízás hatása a gyermekkori asthma bronchialéára és kezelhetőségére. *Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum, Családorvosi és Foglalkozás-egészségügyi Tanszék*
- Takács I. Osteoporosis Semmelweis Egyetem ÁOK, I. sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest
- Purebl Gy. Az inszomnia kezelésének korszerű irányelvei Semmelweis Egyetem ÁOK, Magatartástudományi Intézet, Budapest