

Így öl a tunyaság

[Molnár Orsolya](#) | 2012. 07. 19.

Futónaptár.hu

Hét hónappal megnőne a várható élettartam Magyarországon, ha az emberek elkezdenének rendszeresen mozogni - derül ki egy átfogó egészségügyi tanulmányból, amelyet a londoni olimpiára készítettek kutatók. A magyarok 26 százaléka kifejezetten inaktív, a férfiak hajszálnyival többet lustálkodnak, mint a nők. A legtöbb ember kifogása az, hogy nem jut idő a mozgásra, de a lustaság a génektől is függ.

Közel ugyanannyi ember halálát okozza a mozgásszegény életmód, mint ahányan évente a dohányzás miatt meghalnak - derül ki egy nemzetközi tanulmányból. A kutatók megállapították, hogy a fizikai inaktivitás, illetve az abból fakadó betegségek 2008-ban több mint 5,3 millió ember halálát okozták. Az Egészségügyi Világszervezet [adatai szerint](#) évente ugyanennyi dohányos hal meg a cigaretta káros hatásai miatt.

A brit Lancet orvosi folyóirat a londoni olimpia közeledtével egy [cikksorozattal](#) próbálja felhívni a figyelmet a testmozgás fontosságára. A Harvard Egyetem kutatói által közölt tanulmányban többek között Magyarországra kiterjedően is vizsgálták, hogy a különböző betegségtípusokból fakadó halálesetek hány százaléka vezethető vissza a mozgásszegény életmódra.

A magyar férfiak lustábbak, mint a nők

A kutatók azt tekintik fizikai inaktivitásnak, ha valaki nem végez hetente ötször 30 percnyi közepes intenzitású testmozgást, vagy hetente háromszor 20 perc nagy intenzitású testmozgást, esetleg ezek kombinációját. Ezek alapján a felnőtt magyar lakosság 26 százaléka nem mozog eleget, és ha nem is jelentősen, de a férfiak lustábbak, mint a nők: 26,4 százalékuk mondható inaktív, szemben a nők 25,6 százalékával.

Az összes országot tekintve Magyarország elég jó helyet foglal el a ranglistán, az Egyesült Államokban például az emberek 40,5 százaléka inaktív, míg az Egyesült Királyságban ez az arány sokkal rosszabb, 63,3 százalék. A legrosszabb a helyzet Máltán, ahol 71,9 százalék nem végez elegendő testmozgást (mindhárom országban a nők a lustábbak). Európában a legaktívabb ország Görögország, ahol a felnőtt lakosságnak csak 16 százaléka lustálkodik, és nem sokkal marad el ettől Észtország (17%) és Hollandia (18%) sem.

A szakemberek megállapították, hogy a halálesetek aránya Magyarországon a szív- és érrendszeri betegségeknél körülbelül a 4,3%, a 2-es típusú cukorbetegség esetében 5,3%, a mellráknál 6,7%, a vastagbélráknál pedig 7,7% (a magyar adatok alacsonyabbak, mint a világszerte, mert összesítve a szív- és érrendszeri betegségeknél körülbelül a 5,8%, a 2-es típusú cukorbetegség esetében 7,2%, a mellráknál 10,1%, a vastagbélráknál pedig 10,4% ez az arány). A kutatók szerint, ha sikerülne rávenni az embereket a rendszeres mozgásra, akkor körülbelül 7 hónappal nőne a várható élettartam, ebben a tekintetben a magyar és a globális érték között nincs jelentős különbség. A szakemberek úgy vélik, hogy az eredmények alapján a lustaság ugyanúgy rizikófaktornak tekinthető, mint a dohányzás vagy az elhízás.

Mennyi mozgásra van szükség?

A felnőttek számára a megfelelő egészségi állapot fenntartásához naponta minimum 30 perc mérsékelt intenzitású testmozgást kell végezni a hét 5 napján, illetve minimum 30 perc intenzív testmozgást a hét 3 napján (a testmozgás intenzitását egy tízfokú skálán mérve a mérsékelt intenzitás 5-6-os fokozatú, míg az intenzív testmozgás 7-8-as fokozatú erőfeszítésnek felel meg).

A szívgyógyászok tanácsai alapján hetente legalább kétszer ajánlott izomerősítő gyakorlatokat is végezni (legalább 8-10 féle, 10-15-ször ismételt gyakorlatot), amelyek megdolgoztatják a fő izomcsoportokat. A gyerekek és serdülők számára pedig legalább napi 60 percnyi mérsékelt erőteljes fizikai aktivitás szükséges a hét legalább 5 napján.

A magyaroknak nincs idejük mozogni

Az Eurobarometer európai uniós polgárok sportolási szokásaira vonatkozó legutolsó, [2009-es kérdőíves felmérése](#) szerint a magyaroknak mindössze 5 százaléka sportol rendszeresen, míg 53 százalékuk sosem (az uniós átlag 9, illetve 39%). A kitöltők 41 százaléka ugyanakkor azt vallotta, hogy hetente legalább ötször végez másfajta testmozgást, például gyalog megy egyik helyről a másikra, táncol vagy épp kertészkedik. A magyarok többsége (64%) azt válaszolta, hogy lenne sportolási lehetőség a környezetében, ugyanakkor 43 százalékuk egyszerűen azért nem mozog, mert nincsen rá ideje.

"A nemzetközileg is ismert és elismert brit orvosi folyóirat, a Lancet mostani tanulmányai is nagyon igazak, sajnos" - mondta az [origo]-nak Monspart Sarolta, a Magyar Olimpiai Bizottság alelnöke. "Általában, a magyar szakemberek kicsit szigorúbbak ennél a fizikai inaktivitás meghatározásnál, mivel hetente háromszor körülbelül 45 perc nagy intenzitású - 180 mínusz az életkor percenkénti pulzusszámú - testmozgást írnak elő. Gyakran a heti ötször 30 percnyi közepes intenzitású testmozgás - például gyaloglás - helyett is mindennapos, félórás testedzést kérnek a magyar szakemberek" - mondta.

Már kialakult betegségeknel is segít a mozgás

A testmozgás a leghatékonyabb egészségmegőrző módszerek közé tartozik. Számos kedvező élettani hatással bír: a rendszeres edzés fokozza a szív és a tüdő teljesítőképességét, csökkenti a szívizomzat oxigénigényét, aminek különösen nagy jelentősége van a koszorúér-betegségben szenvedők számára. Ezenkívül rendszeres edzés hatására csökken a vérzsírszint, a vérnyomás; az izommunka csökkenti a vércukorszintet, segít megőrizni a testsúlyt, és így kifejezetten előnyös hatású többek között például cukorbetegségben szenvedőknek, akik fokozottan veszélyeztetettek szív-érrendszeri betegségek tekintetében.

A rendszeres mozgás előnyös hatása olyanoknál is kimutatható, akiknél már kialakult valamilyen koszorúér-betegség, olvasható a Semmelweis Egyetem [prevenció oldalán](#). A szívizom-infarktuson átesettek körében javultak a túlélési esélyeik azoknak, akik rendszeres testmozgást iktattak be az életükbe. A rendszeres fizikai aktivitás segít megelőzni a 2-es típusú cukorbetegség kialakulását, és hasznos mindkét típusú diabétesz kezelésében is.

Hogyan kezdjük neki?

A mozgásgazdag életmód elkezdésében a nehézséget a legtöbbször az időhiány

szokta jelenteni. Ha belegondolunk azonban, hogy egy napban hány perc van, és ebből mindössze 30 percet kell szakítani mozgásra, akkor ez inkább csak kifogásnak tűnik.

- válasszuk azt az aktivitási formát, amit a legjobban szeretünk, és végezzük mérsékelt aktivitással; ha ugyanis olyat választunk, amiben kedvünket leljük, nagyobb valószínűséggel tartunk ki mellette
- az ízületek és az izmok bemelegítése elengedhetetlen az edzés előtt (az ín-izom-szalag sérülések elkerülése érdekében)
- bármilyen gyakorlat, ami felkészíti az izmokat, képes csökkenteni a sérülésveszélyt
- az aktivitással töltött időt fokozatosan növeljük naponta néhány perccel mindaddig, amíg kényelmesen végre tudjuk hajtani az ajánlott mennyiségű - 30 perces - aktivitást
- ha a minimális mennyiség már könnyen megy, fokozatosan emeljük akár az aktivitással töltött időt, akár az aktivitás intenzitását vagy mindkettőt
- váltogassuk az aktivitási formákat, részben azért, hogy ne unjunk meg, részben azért, hogy minél több hasznunk váljon a mozgásból
- a sporttevékenységet mindig a korunknak és fizikai állapotunknak megfelelően válasszuk ki.

Miért vagyunk lusták?

A kanadai [McMaster Egyetem](#) kutatói szerint a gének a felelősek a tespedésért. A kísérleteik során a szakemberek eltávolítottak két gént az egerek izmaiból, és ennek hatására az állatok mozgásigénye jelentősen lecsökkent.

A két gén egy fehérje, az úgynevezett AMP-aktivált protein-kináz (AMPK) termelődését szabályozza. Ez az enzim termelődik akkor, amikor fizikai erőfeszítést végzünk. A kutatók azt tapasztalták, hogy azon egerek izmaiban, amelyekben nincsenek meg ezek az AMPK-gének, kevesebb mitokondrium (a sejtek energiaellátásáért felelős sejt szervecske) található, és csökken az izmok glükózfelvevő képessége a testmozgás folyamán.

Amikor testmozgást végzünk, akkor több mitokondrium van jelen az izomzatban. Ha lustálkodunk, akkor a mitokondriumok száma csökken. A gének hiánya pedig azt eredményezi, hogy kevesebb mitokondrium jön létre az izomsejtekben. A felfedezés negatív hatása lehet, ha az eredményeket az úgynevezett [géndoppingban](#) alkalmazzák. Az AMPK-enzim tuningolásával ugyanis valószínűleg jelentősen fokozható az izmok teljesítménye.