

Így öl a tunyaság 1-6

1. Így öl a tunyaság

[Molnár Orsolya](#) | 2012. 07. 19., 16:40

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 inaktívnak, 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 betegségeknel 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 betegségeknel 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 betegségeknek 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 [prevenációs 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 unjuk 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 sejtszervecske) 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.

2. A lustaság egy genetikai mutáció

[Hanula Zsolt](#)

2016.04.16. 11:08

Az evolúció legjobb trükkje, hogy úgy intézte hogy az ember a fajfenntartáshoz alapvetően szükséges dolgokat direkt élvezze, és ezért legyen motivációja foglalkozni velük. Ez a gyakorlatban úgy néz ki, hogy az agy egészen hasonló módon reagál például a szexre és a csokievésre: olyan anyagokat szabadít fel, amiktől jól érezzük magunkat - gyakorlatilag [bedrogozza magát](#) dopaminnal, oxitocinnal, szerotoninnal és különféle endorfinokkal. Ezért szeretjük a szexet és az édességeket (a cukor szinte minden élőlénynél a létfenntartás egyik kulcsa, a sejtek alapvető energiaforrása). Az agy hasonló módon jutalmazza a hosszú távú fizikai erőlkifejtést is, hiszen a jó erőnlét szintén a túlélés egyik záloga, legalábbis évezredekken keresztül az volt. A [futók eufóriája](#) néven ismert jelenséget sokszor megfigyelték már: a sportoló a teljesítőképessége határait feszegetve olyan állapotba kerül, mintha morfiomot kapott volna.

Ez papíron szépen hangzik, de a gyakorlat nem stimmel: elvileg az agyunk ugyanúgy jutalmazza mind a hármát, mégis, legtöbbünk nagyságrendekkel jobban szereti a szexet és a csokit a maratonfutásnál. Sőt, állítólag vannak, akiknek utóbbinál sokkal jobban esik az édes semmittevés is, aminek evolúciós szempontból nincsen sok értelme.

Tudósok [egérkísérletekkel](#) eredtek a rejtély nyomába, a teszt példányokat két csoportra osztva: a szorgalmas egerekre, akik saját maguktól, szívesen futottak a terráriumukba tett mókuserékben, és a lusta egerekre, akik nem szerettek futkározni. A két csoportot elkülönítve szaporították, és minden generációval nőtt a szorgalmas csapat futóteljesítménye, és csökkent a lustaké. 16 generáció múlva a különbség már 75%-os volt. Emellett megfigyelték, hogy az agyukban a dopaminrendszer jobban fejlett volt - egyszerűen genetikusan futásfüggők lettek. A lustaság tehát [öröklődik](#), vonták le a következtetést a tudósok, és ha öröklődik, akkor ott kell lennie valahol a génjeinkben.

Hamarosan meg is lett a [lustaság genetikai felelőse](#): az SLC35D3 kódjelű gén mutációja. Ez a gén felel úgy általában a fizikai aktivitásunkért, és egyes dopaminreceptorok működéséért. Ha ez a génünk hibásan működik, sokkal kevésbé érezzük a fizikai megterheléssel járó jutalomkocktél hatását az agyunkban, vagyis nem esik annyira jól a sportolás, és inkább a henyélést helyettesítjük előnyben.

Ez persze nem jelenti azt, hogy a mutáns SLC35D3 génnel rendelkezők örök lustaságra lennének kárhoztatva, a fizikai aktivitást egy csomó környezeti tényező is befolyásolja, magyarul az ember [képes akaraterővel legyőzni](#) a DNS-be kódolt lustaságát, és végül a mozgással igenis jól tesz magának.

3. Ön dönt: feláll vagy meghal

2015.01.29.

Az embert nem arra tervezték, hogy üljön. Alapvetően egyetlen állatot sem, talán csak a pandákat, de ők aludni is szoktak ülve. Friss kutatások szerint kevés olyan ártalmas dolog van, mint az, ha valaki sokat ül. A halál, az mondjuk pont ártalmasabb, és az eredmények szerint az ülés és a halál között elég jól kimutatható kapcsolat van. De mit tehet az, aki nem akar korán meghalni?

A sokat ülő embereknek nagyobb az esélyük arra, hogy valamilyen, a mozdulatlansággal összefüggő betegségben haljanak meg, legalábbis azokhoz képest, akik kisebb megszakításokat iktatnak be a jórészt ülésel eltöltött napokba. Negyvenhét tanulmány egyesített eredményeiből kiderült: a vizsgált időszakokban a napi nyolc órát ülők közül sokan szív- és érrendszeri betegségekben szenvedtek, másokon a rák valamely formája hatalmasodott el. A cukorbetegség is gyakoribb, és úgy általában elmondható, hogy aki sokat ül, az hamarabb hal meg. És ami igazán durva: a sok ülés még akkor is veszélyes, ha valaki amúgy rendszeresen sportol mellette.

A modern átlagembernek persze nem könnyű: napjának legalább felét ülve tölti el. Legnagyobbrészt a munkahelyünkön ülünk, szinte egyvégtében hat-nyolc órát. De otthon sem jobb, hiszen mindegy, hogy a csodálatos családdal viccelődünk a konyhában, a tévét vagy a számítógépet bámuljuk, csak a házastársunkkal ne kelljen beszélgetnünk, a lényeg, hogy mindezt ülve tesszük.

Az ülés káros hatásait vizsgáló tanulmányok [eredményeit](#) összesítve kiderült, hogy aki naponta nyolc óránál többet töltött ülve, az akár 24 százalékkal nagyobb eséllyel halt meg a vizsgálat időtartama (1-16 év) alatt, mint azok, akik nem ültek ennyit. Azt, hogy mennyi pontosan az az idő, amennyit ülve tölthetünk naponta, nem született megoldás, az biztos, hogy aki nyolc óránál többet ül, az nincs biztonságban.

Aki most legyint, hogy na bumm, tizenpár százalékkal nőtt meg a mintában szereplő emberek esélye a magas vérnyomásra, annak itt egy rémisztő adat: azoknál, akik a vizsgálat időtartama alatt lettek kettes típusú cukorbeteg, 91 százalékban a sok ülés volt az ok.

Ülni rossz, állni jó

Most, hogy alaposan ráijesztettünk mindenkire, lássuk, mi lehet a megoldás. Mi a legkivitelezhetlenebbet próbáltuk ki:

elkezdünk állva dolgozni.

Az állva dolgozást nem úgy kell érteni, hogy az irodai munkát feladva elmentünk egy csirkefeldolgozó gépsor mellé, vagy a zsírószelep pumpáját üzemeltettük egy elektromotor-összeszerelő üzemben.

A hosszú ülőmunka mellett ugyanis a hosszú állómunka sem egészséges, szóval a kettő között kell egyensúlyt találni, ami úgy védi ki a mozdulatlanságot, hogy közben a térdünket se cseszi szét.

Lassan ülj, tovább érsz

Olyankor lehet elkezdni úgy dolgozni, hogy néha ülünk, néha állunk. A jó arányt nehéz megmondani, hiszen ha a fenti vizsgálatokat vesszük alapul, a lényeg, hogy 24 óra alatt kevesebb mint nyolc óra ülés jöjjön össze. Nagyjából óránként érdemes váltani, ennél hosszabb idő után működésbe lép egy addig ismeretlen énvédő mechanizmus, ami egyszerűen elveszi a kedvünket attól, hogy az üléssel töltött periódus után felálljunk, cserébe viszont folyamatosan az jár az eszünkben, hogy helyesebb lenne felállni a tunyulás helyett.

De az sem volt az igazi, amikor a megfelelő rendszerességgel a szokott időszak felére csökkentettük az egészségtelen üldögélést. Egy idő után kiderült, hogy a tétlen lábak további egészségtelen dolgokra készítetik az embert. Görnyedtünk, egyik lábunkról a másikra álltunk, rogyasztottunk. A megoldás talán az lett volna, hogy egy lassan tekert futópadot teszünk be az asztal alá, de ez már annyira életszerűtlen volt, hogy inkább neki sem láttunk.

A keresztbe tett láb, illetve a testsúly ide-oda helyezése ugyanis állva is ugyanolyan káros tud lenni, mint ülve. A szakemberek szerint ha ülés közben a bokánknál kereszteljük a lábunkat, az még rendben van, de ennél feljebb már ne menjünk. Ez egy sor problémát okozhat: a vérkeringést akadályozzuk vele, de a medence terhelése is károsan egyoldalúvá válhat. Hasonló a helyzet állás közben is, volt is derék- és térdfájás rendszeren az állva töltött nap után. Persze ezek akkor is előjönnek, ha ülünk, csak ott még pluszban van a rák, a cukorbetegség meg a halál.

Az állás tehát jobb, mint az ülés, de még mindig nem az igazi. Szakemberek szerint már akkor is sokat teszünk, ha egyszerűen megszakítjuk az ülést, magyarul 20-30 percenként felkelünk és sétálunk egyet az irodában. Ha erre nincs mód, akkor is mozogjunk kicsit: pár vállkörzés, egy-két tekerés deréktájt, néhány mély levegő, esetleg egy szemérmetlen nyújtózás, és máris megmozgattuk azokat az izmokat, amik mozdulatlansága a sok rémületes betegség mögött állhat.

Egy 2011-es kutatás szerint már egy-két perces szünetekkel is meghajthatjuk a rákot okozó molekulákat. De hogy lehet, hogy még az is csak nagyjából egyharmadával tudja csökkenteni az ülés kockázatát, aki rendszeresen edz?

A megoldás

A válasz baromi egyszerű: ha valaki naponta akár egy órát sportol, még mindig csak a nap 4 százalékában volt egészségesen tevékeny. Ha a maradék 23-ból 15 és felet üléssel tölt el (mint a kutatások szerint az amerikai átlagember), akkor bőven marad idő a különböző gyulladások és más, kóros állapotok kialakulására. A szakemberek szerint a lényeg az, hogy a maradék 96 százalékba is csempésszünk aktivitást.

Ezt persze könnyű mondani, de sokak munkahelyi környezete egyszerűen nem teszi lehetővé azt, hogy 20-30 percenként felálljanak és körbesétálják az irodát (vagy akár az épületet). Pedig ez a megoldás, és ahogy egy gyors cigire is lehet futni csoportosan, úgy az sem lehet akadály, hogy ezt a kiruccanást úgy tegyék meg, hogy közben nem gyújtunk rá.

Az Amerikai Rákkutató Intézet javaslatai alapján ha az alábbi listáról csak egy párat megcsinálunk, máris kisebb eséllyel halunk bele az ülésbe és a tétlenségbe.

- Állítson be egy visszaszámlálót a gépen, ami óránként figyelmezteti, hogy keljen fel, és mozogjon kicsit. Egy kör az irodában, egy kis nyújtózkodás.
- Ne cseteljen az ön mellett ülővel, inkább beszéljék meg a dolgot séta közben.
- Ha van rá mód, telefonálás közben is álljon fel és sétálgasson. Ezzel azért óvatosan, mert könnyen az örületbe kergetheti a munkatársait.

4. Korábban hal meg, aki egész nap ül

2017.09

Akár évekkel is megrövidítheti az életünket, ha ülünk. Mi lehet ennek az oka?

Ha bármilyen szakembert megkérdezzük, mit tehetnénk azért, hogy megőrizzük az egészségünket, a tanácsok között biztosan ott találjuk a **rendszeres mozgást**, sportolást. A mozgás bizonyítottan javítja a fizikai erőnlétet, a hajlékonyságot és az egyensúlyérzékelt, jó hatással van a belső szerveinkre, segít a túlsúly elleni küzdelemben, emellett pedig a lelki jólétünkhöz is hozzájárul, többek között például azért, mert önbizalmat ad és növeli az önbecsülésünket is.

Ennek ellenére mégis ülve töltjük a napjaink legnagyobb részét: a munkába menet az autóban vagy a buszon, az irodában a számítógép előtt, otthon pedig a kanapén tévézve vagy olvasgatva. A kutatások szerint azonban **az ülő életmód jelentős mértékben növeli a krónikus betegségek kialakulásának esélyét**, és az egész napos ücsörgés akár meg is rövidítheti az életünket.

Hasi zsírpárnák

Többek között például azért, mert az ülő életmód általában együtt jár a felesleges kilók felhalmozódásával, főként az alma típusú elhízással, vagyis azzal, hogy a felesleg a has és a derék területén rakódik le. A **hasi elhízást** olyan betegségekkel hozták összefüggésbe, mint a magas vérnyomás, a **diabétesz** és a magas koleszterinszint. Azt ráadásul még veszélyesebbnek is tartják, ha valaki „pocakos”, mint ha egyenletesen van elosztva a testén a felesleg.

Az ülés a vérkeringésünknek sem tesz jót, így **a szívünkhöz sem jut elegendő oxigén és tápanyag**. Ennek az egyik következménye, hogy jóval nagyobb lesz az esélyünk a **szív- és érrendszeri betegségekre** – ezek pedig világszerte az egyik vezető haláloknak számítanak.

Ha egész nap ül, nagy esélye van a krónikus betegségekre

Minél többet ül valaki, annál nagyobb az esélye arra, hogy [inzulinrezisztencia](#), illetve cukorbetegség alakuljon ki nála. A cukorbetegség pedig az évek alatt tönkretelheti a belső szerveinket, a szemünktől a szívünkig.

A mozgás ráadásul az éhségérzetre is jótékony hatással van, és azt is megakadályozza, hogy a vércukorszintünk túlságosan „ingadozzon”. Ezzel pedig nemcsak a testsúlyunk növekedését állíthatjuk meg, de az inzulintermelést is normalizálhatjuk.

Minél kevesebbet mozgunk, annál kevesebbet használjuk az izmainkat, illetve a csontjainkat, így azok gyorsabban elgyengülhetnek: **az izmok elveszíthetik a rugalmasságukat** és az erejüket, bemerevednek, a csontjainkban pedig megindul a [csontritkulás](#). Ez lehet, hogy nem tűnik akkora problémának az ülő életmód más hatásaival összehasonlítva, de idősebb korunkban a gyenge csontok és izmok megnövelik az esések, csonttörések rizikóját.

Depressziósak az egész nap ülők?

A mozgásnak – mint írtuk – igen jó hatása van a hangulatunkra, a kiegyensúlyozottságunkra, a koncentrációs képességeinkre, például azért, mert a mozgás hatására „**jókedv-hormonok**” szabadulnak fel; de a rendszeres sportolás a vérkeringésünket is pezsdíti, így az agyunkhoz is több oxigénben és tápanyagban dús vér jut el.

Ha túlságosan sokat ülünk, a [vérkeringésünk lelassul](#), az agyba is kevesebb oxigén jut, ez pedig befolyásolhatja a működését is, például egyre nehezebben tudunk figyelni, és még az egyszerűbb feladatok elvégzése is jóval több időt és energiát vesz igénybe. Egy 2015-ben publikált kutatás szerzői pedig úgy találták, hogy az ülő életmód növeli a szorongás (és az azzal összefüggő problémák) rizikóját is.

[Betegé tesz az ülőmunka, de van mód a változtatásra. Kattintson!](#)

Az ülő életmód életveszélyes

Az, ha egész nap ülünk – akár a munkahelyünkön, akár utazás közben – rendkívüli mértékben megnöveli a [mélyvénás trombózis](#) rizikóját. Mivel nem mozgunk, nem „használjuk” a lábainkat, a vérkeringésünk lelassul, így [vérrögök](#) alakulhatnak ki az ereinkben, melyek nemcsak igen fájdalmasak, de akár életveszélyessé is válhatnak, ha a vérrögök „útnak indulnak” az ereinkben.

A vérrögök eljuthatnak akár a szívünkhöz, az agyunkhoz vagy a tüdőnkhez is, és ott akár stroke-ot vagy tüdőembóliát is okozhatnak, melyek akár visszafordíthatatlan következményekkel is járhatnak.

5. Az inaktivitás gyilkosabb, mint az elhízás

2015. 01. 15. 12:17

A mozgáshiány kétszer annyi ember halálát okozza Európában, mint az elhízás, állítja egy átfogó brit tanulmány. A Cambridge-i Egyetem kutatói azt állítják, hogy évente mintegy 676 000 haláleset írható a mozgáshiány számlájára és 337 000 a nagyfokú elhízására.

Az American Journal of Clinical Nutrition folyóiratban megjelent tanulmány szerint napi legalább 20 perces intenzív séta jelentősen csökkentené ezt a riasztó számot. A túlsúlyosság és az inaktivitás gyakran kéz a kézben jár. Érdekes módon azonban a sovány embereket jobban fenyegetik a mozgáshiány miatt kialakuló egészségügyi problémák, mint az elhízottakat. Ráadásul azok a túlsúlyos emberek, akik rendszeresen mozognak, jobb egészségnek örvendenek, mint azok, akik nem. Az elhízottság és az inaktivitás nagyrészt hasonló egészségügyi problémákat okoz, amilyenek például a szív- és érrendszeri betegségek. A 2-es típusú diabétesz azonban gyakoribb a túlsúlyosaknál.

Egy kicsi mozgás mindenkinek kell

A kutatók 334 161 európai embert követtek 12 évig. Felmérték az edzési szinteket és a derékbőségeket és feljegyezték minden halálestet. „A korai halál legnagyobb kockázata azokat fenyegette, akik az inaktív csoportba tartoztak, és ez független volt attól, hogy az illetők normál, túlsúlyos vagy elhízott emberek voltak” – mondta az egyik kutató, Ulf Ekelund professzor a BBC Newsnak. Ekelund azt mondta, hogy a mozgásszegény életmód elhagyása majdnem 7,5 százalékkal csökkentené a mortalitási rátát Európában, míg a kövérség felszámolása csupán 3,6 százalékkal.

„Természetesen nem gondolom, hogy vagy vagy kérdésről lenne szó. Küzdenünk kell az elhízottság visszaszorítása érdekében is, de azt hiszem, fel kellene ismerni, hogy a fizikai aktivitás nagyon fontos a népegészségügyi stratégia szempontjából” – tette hozzá a professzor.

Napi húsz perc edzés már sokat számít

A Norvégiában élő Ekelund professzor a sífutás szerelmese, és hetente legalább öt órát tölt intenzív testmozgással. Ennek ellenére azt mondja, hogy már élénk sétával eleget teszünk az egészségünkért. „Húszpercnyi élénk sétának megfelelő fizikai aktivitást mindenkinek be kellene iktatnia a napirendjébe, akár munkába menet vagy jövet, vagy ebédszünetben, esetleg este a tévézés helyett” – mondta Ekelund.

6. Könnyű dolga van, ha epehólyagrakot szeretne

[lab](#)

2016.08.26.

A korábban megállapítottakhoz képest nyolc további rákfajta kialakulásának kockázatát növelheti, ha valaki túlsúlyos vagy elhízott – állapította meg egy nemzetközi tudóscsapat által végzett új kutatás.

A kutatók hangsúlyozták, hogy a testsúly növekedésének korlátozása ugyanakkor segíthet csökkenteni ezeknek a daganatos betegségeknek - a gyomor-, a máj-, az epehólyag-, a

hasnyálmirigy-, a petefészek-, az agyhártya- és a pajzsmirigyrák, valamint a mielóma multiplex kialakulásának - a rizikóját.

A The New England Journal of Medicine folyóiratban közzétett tanulmányhoz több mint ezer korábbi kutatást elemeztek, amelyek a túlsúly és a rák kockázatával foglalkoztak. A kutatást az Egészségügyi Világszervezet (WHO) francia központú Nemzetközi Rákkutatási Hivatala (IARC) végezte.

A csoport 2002-ben meggyőző bizonyítékokat talált arra, hogy a túlsúly növeli a vastagbél, a nyelőcső, a vese, a mell és a méh daganatos megbetegedésének kockázatát. „A rákkal kapcsolatos terhek a túlsúly és az elhízottság miatt sokkal súlyosabbak, mint az korábban kiderült. A túlsúllyal kapcsolatban újonnan azonosított rákfajták nem voltak rajta a legtöbb ember radarképernyőjén” - fogalmazott Graham Colditz, a St. Louis-i Washingtoni Orvosi Egyetem rákmegelőzési szakértője, aki az IARC munkacsoportját irányította.

A túlsúlyhoz köthető rákkockázat a nőkre és férfiakra egyaránt érvényesnek bizonyult és konzisztens volt a földrajzi régiókat - Észak-Amerika, Európa, Ázsia, Közel-Kelet - tekintve is. A szakemberek szerint sok oka lehet annak, amiért a túlsúlyosság vagy az elhízottság növeli a rákkockázatot. A túlsúly az ösztrogén, a tesztoszteron és inzulin túltermeléséhez vezet a szervezetben, ami gyulladást okozhat, és ez kiinduló pontja lehet a daganat képződésének.

A tanulmánynak komoly hatása lehet a globális népességre nézve: világszerte mintegy 640 millió felnőtt és 110 millió gyermek tekinthető elhízottnak. „A rákkockázat csökkentésében jelentős szerepet játszhatnak az olyan életmódfaktorok, mint az egészséges étrend, az egészséges testsúly megőrzése, a testedzés, valamint a dohányzás mellőzése” - emelte ki Colditz.

A tudós hozzáfűzte, tisztában van azzal, hogy a túlsúly ledolgozása sok ember számára nagyon nehéz, ezért mindenkit arra biztatott, aki nem járt sikerrel, hogy ne adja fel, és inkább koncentráljon arra, hogy ne gyarapodjon tovább a meglévő súlya.

Index