

lifestyle

Életmód tanácsok



ÉLETÜNK A MOZGÁS

Mit mond a gyógytornász?

A rendszeres testmozgás és az egészség szoros összefüggése már évezredek óta ismert. Ám még soha nem volt akkora jelentősége a testedzésnek, mint közlekedési eszközökkel zsúfolt, egészségügyi kihívásokkal, elhízással fenyegető világunkban. Mindennapjainkat átgondolva esténként úgy érezzük, éppen eleget hajszoltuk magunkat, ez azonban nem célzott testmozgás!

A családnak kiemelkedően fontos szerepe van a mozgás megkedveltetésében, mert az otthon látott példa meghatározó alapja további életvitelünknek. Nagyon fontos a szülők érdeklődése, vonzalma a sport iránt. Ha a gyermek olyan családban nő fel, ahol a szülők aktívan részt vesznek valamilyen sporttevékenységben, ahol

kerékpárra pattannak ahelyett, hogy autójuk kényelmét választanák, akkor ez válik természetessé. Az a gyermek, aki a családi környezet példamutatásával hozzászokik a célzott mozgáshoz, szeretettel végzi azt, felnőttként is keresi majd a lehetőséget mozgásigénye kielégítéséhez.

Tudjuk, hogy már a magzat aktív mozgást végez az anya méhében, ekkor még ösztönszerűen. A méhen belüli, elemeiben elsajátított tevékenységet a születés után tovább kell tanulnunk, fejlesztenünk. A szülés utáni babatornák kiváló hatással vannak úgy az anyára, mint a baba testi és lelki állapotára, jó alapját képezik a csecsemő mozgásfejlődésének.

A kisgyermeknél még természetes a nagyfokú fizikai aktivitás (reggeltől estig képesek szinte megállás nélkül mozogni), később viszont tudatosan kell törekedni arra,



hogy a rendszeres testmozgás lételemükké váljék. Ha a szülő már a gyerekek születésétől kezdve megfelelő teret ad az örömteli testmozgásnak – akár közös családi programok keretében – akkor ez lesz a követendő példa. Amennyiben a gyermekeket az óvodában és később az iskolákban a mozgással kapcsolatban sokoldalú, játékos, pozitív inger éri, akkor számukra ez nem megoldhatatlan feladatot, teljesítménykényszert, szorongást jelent majd – éppen ellenkezőleg. Észrevétlenül épül be mindennapjaikba az éltető erőt adó játék, hancúrozás, labdajáték, csapatjáték, önfelelt ugránozás.

Felnőttkorban a testedzés, a sport meggátolja a szervezet képességeinek romlását, és csökkenti a betegségek kockázatát. Az edzésre fordított idő és energia életminőségünk javulásával már rövidtávon megtérül – egész egyszerűen konzervál, fiatalon tart!

A helyesen adagolt terhelés nemcsak a mozgást végző izmokat erősíti, hanem javítja a tüdő és a szív működésének határfokát, a vérkeringést, s ezáltal az (sejt)anyagcserét is. Az oxigén és a tápanyagok hamarabb jutnak el a sejtekhez, míg a széndioxid illetve a szövetekben elhasználódott anyagok gyorsabban kerülnek be a vérkeringésbe, s érik el a méregtelenítő szerveket. Ennek eredményeként növekszik az ellenállóképesség és az energiaszint is. Javul a tüdőben zajló gázcsere (széndioxid-leadás és oxigénfelvétel) határfoka, és növekedik a vér oxigénszállító képessége. Izmaink is több oxigénhez jutnak, így jóval hosszabb ideig működhetnek fájdalom nélkül. Az edzés hatására pedig több munkára lesznek képesek, és az adott feladatot könnyebben el tudják végezni.

Szívünk erősebben fog verni, ha rendszeres edzéssel erre szoktatjuk, ennek következtében több vért pumpál a keringésbe. Terhelhetőbbé válik a szívizom, így több vért tud kipurítani egy-egy összehúzóds során, ezért néhány heti rendszeres testmozgás után a pulzusunkon észre vesszük a jó irányú változást. A testedzés javítja az ízületek mozgékonyágát, erősíti a csontokat. Az izmoknak a csontokra gyakorolt erőbehatása elősegíti a kalcium lerakódását a csontokban, segít a csonttrikulás megelőzésében. Lane és munkatársai 1986-ban 50 év

feletti futókat vizsgáltak. 41 sportolónál 40%-kal magasabb ásványianyag-tartalmat mértek csontjaikban a sportot nem végző, hasonló életkorú kontrollcsoporthoz hasonlítva. A rendszeres mozgás segítségével könnyebben megelőzhető a székrekedés, javul az emésztés, a méregtelenítés és az immunműködés. Megelőzhető, és egyensúlyban tartható az időskori cukorbetegség, csökkenthető a magas vérnyomás és a felesleges zsírszövet mennyisége. A rendszeres testmozgás hatására mérséklődik a teljes koleszterinszint és azon belül a "rossz", vagyis az LDL-koleszterin szintje, ugyanakkor növekszik a védő hatású "jó" HDL-koleszterin aránya a vérben. Tágulnak az artériák, és csökken a vérrögök keletkezésének valószínűsége.

Az amerikai Alzheimer Szövetség Vancouverben megrendezett nemzetközi konferenciáján hangzott el az elmúlt hetekben: a Brit Columbiai Egyetem és az Illinois-i Egyetem kutatói 86, a hetvenes éveiben járó nőt teszteltek. A tanulmányba bevont nőknél már jelentkeztek a szellemi hanyatlás kezdeti jelei. A résztvevőket három csoportba osztották, az egyik csoport tagjai hetente kétszer gyalogoltak, a másik csoportban súlyzókat emelgettek, míg a harmadikban egyensúlygyakorlatokat végeztek. Fél év elteltével a súlyt emelő csoport tagjainak sokkal jobban javult a teljesítménye a memóriateszteken, mint a másik két csoport tagjainak. A gyaloglók körében viszont az egyensúly, a mozgékonyág és a szív-érrendszeri kapacitás javult a többiekhez képest nagyobb arányban.

A rák miatti elhalálozások fele egészséges életmóddal elkerülhető lenne – állítja az Amerikai Rák Társaság. A megelőzés leghatásosabb fegyvere a testedzés. Azoknál a nőknél, akik hetente 150 percet edzettek, 34 százalékkal ritkább volt a méhnyálkahártyából kiinduló rák kockázata, mint a kevésbé aktívknál - jelenti a Yale egyetem kutatócsoportja. Azt is megállapították, hogy normál testsúly esetén a kockázat 73 százalékkal csökkent, szemben az elhízott, inaktív nők eredményével. Azok a nők, akiknek a családjában előfordult emlőrák, 25%-kal csökkentették a betegség kockázatát, ha heti legalább 5 alkalommal 20 percen át mérsékelt, illetve élénk testmozgást végeztek – olvasható a Breast Cancer Research című folyóiratban.



Lifestyle

Ritkább a vastagbélrák azoknál, akik napi 30 percnél többet mozogtak - olvasható a British Medical Journal online kiadásában. A vastag- és végbélrákok 23 százaléka megelőzhető lett volna, ha a vizsgálat résztvevői betartják az életmódbeli ajánlásokat – állítják a koppenhágai egyetem rák-epidemiológiai intézetének munkatársai. Vizsgálatukban 55 489 férfi és nő vett részt, életkoruk 50-64 év volt, és a kutatók közel 10 éven keresztül követték őket.

A jelenlegi, vagy volt dohányosoknál csökkentheti a tüdőrák kockázatát a testedzés. A minnesotai egyetem kutatói 36 929 nőt követtek 16 éven át kérdőív segítségével. Megállapították, hogy azoknál, akik sokat mozogtak, ritkább volt a tüdőrák, mint az ülő életmódot folytatóknál. Azoknál, akik legalább mérsékelt testmozgást végeznek, 50 százalékkal csökkent a gyomorrák kockázata a Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention egy 2008-as cikke szerint.

Aki sportol, több szénhidrátot és fehérjét kíván, több zöldséget, gyümölcsöt fogyaszt, viszont kerüli a zsírokat. Aki éppen most kezdi a sportolást, az első napokon minimális, később viszont egyre több zsírt éget el. Az edzés hatására hatványozottan felszaporodnak a zsírbontó enzimek, nem fogunk tovább hízni. Persze magunkat ismerve tudjuk, hogy a fogyás lehetőségébe vetett hitünket erősíti, ha hamar látjuk az eredményt, ezért jobb, ha minél előbb átalakítjuk táplálkozási szokásainkat.

Rendszeresnek akkor nevezhető a testedzés, ha legalább heti 3 alkalommal végezzük, és egy-egy alkalommal minimum 20 percig tart. Ha ennél többször és többet mozogunk, az csak előnyünkre válik. Amennyiben nincs lehetőségünk egyszerre

20-30 percet mozogni, akkor több részletben is elvégezhetjük a programot, de egy-egy periódus 10 percnél ne legyen rövidebb. A mozgás lényegében bármi lehet, gyaloglás, kocogás, futás, úszás, tornázás, kerékpározás... Lényeges azonban, hogy a szervezetünket kellő intenzitással vegye igénybe.

Sokakat talán eltántoríthatnak a kezdeti nehézségek, ugyanis a szokatlan intenzív fizikai aktivitást a test először stresszként éli meg, de ha kitartunk, fokozatosan hozzászokik. Erősebbé válunk, életfunkcióink is javulnak, és hamarosan nagyobb terhelést is elbírnak. Mindemmellett általános közérzetünk javulni fog, energiával töltődünk fel. Jobban kezeljük a mindennapi stresszhelyzeteket, teljesítményünk növekedését pedig igazi sikernek érezzük.

Egy kicsi mozgás Mindenkinék kell... Mozgásra fel!



Futaki Ildikó
Gyógytornász,
Human kineziológus
Manager

IRODALOM:

- W. F. Ganong: Az orvosi élettan alapjai 1994.
Dr. Nádori László: Edzéselmélet
Dr. Szekeres László: A fizikai erő hatása a csontanyagcseréjére/Mozgásterápia 2004/1.
Dr. Zallel János: A fizikai aktivitás jelentősége a koszorúér-betegség megelőzésében és rehabilitációjában /Cardiologia Hungarica, Supplementum 2004.
Winkler G-Jermendy Gy: Metabolikus syndroma in Hypertonia diabetologus szemmel 2004.
Alan R.G.: Hogyan gyógyítható és előzhető meg a csontritkulás? /Agykontroll Kft. 1996.
Gabler T., Kovács V.A.: A rendszeres testedzés egészségmegőrző szerepe. /Családorvosi Fórum 2005/1.
Despres JP, Lemieux I: Abdominal obesity and metabolic syndrome / Nature 2006.
Dr. Pados Gyula: „halálós négyes”
Amanda J. Daley: A mozgás szerepe a szülés utáni depresszió kezelésében / Women Health 2007.
Sipos Zs., Dr. Veres-Balajti Ilona: Mozgásterápiával a mentális betegségek kialakulása ellen / Mozgásterápia 2011.
Lane NE, Bloch BA, Jones HH és mtársai: Long-distance running, bone density, and osteoarthritis 1986.
Jakes RW, Khaw KT, Day NE és mtársai: Patterns of physical activity és ultrasound attenuation by heel bone among Norfolk cohort of European Prospective Investigation of Cancer 2001.