



**A fizikai aktivitás egészségi és gazdasági előnyei. (On the health benefits and economics of physical activity) Myers J.** (Cardiol. Division, Palo Alto Health Care System, 3801 Miranda Ave, Palo Alto, Ca, E-mail: [drj993@aol.com](mailto:drj993@aol.com)): Curr. Sports Med. Reports 2008, 7, No 6.

Az Essentials of cardiopulmonary exercise testing könyvről is ismert szerző a mozgásszegény életvitel és az ezzel is járó kövérség hátrányait foglalja össze 3 oldalon, 30 közleményt idézve.

Húsz év alatt megkétszereződött a kövérek aránya az USA-ban és Európában is, ezzel arányosan a cukorbetegké is. A fejlődő országok legnagyobbjaiban (India, Brazília, Kína) a fizikai inaktivitás a lakosság 60-80 százalékát érinti, a krónikus betegségek várható hatalmas elszaporodását helyezve kilátásba. A kardiovaszkuláris betegségek mintegy 22 százaléka az inaktivitás következménye a WHO szerint. A „modern, civilizált” életvitel a dohányzás, az inaktivitás, a túlevés következményei összeomlással fenyegetik a világ egészségügyét.

A nagyobb fittséggel (aerob kapacitás, állóképességi jellegű teljesítőképeség) sokszorosan megerősítetten kisebb kardiovaszkuláris és összes megbetegedés és halálozás jár együtt. Csak az utóbbi 5 évben több mint 25 tanulmány tanúsítja ezt 12 országból, köztük a fejlődőkből is. Már csekély javítás is hoz eredményt: 1 MET-nyi fittség javulás 10-30 százalékkal csökkenti a mortalitás esélyét. A napi fél óras mérsékelt intenzitású testmozgás 20-40 %-os esély-csökkenést eredményez. A (mégmért) fittség erősebb faktor, mint a fizikai aktivitás mintázat, mivel utóbbi nehezebben verifikálható, és a genetikai komponens a fittségbe ágyazódik.

A mozgásszegény életvitel költségét az USA-ban fél millió idő előtti halálessel, legalább 100 milliárd dollár egészségügyi kiadással jellemzik. A fejlődő országokban az emberek egy része ugyan aktívabb, de az inaktív és elhízott tömegek hatalmas fenyegetést jelentenek a gazdaságokra, még ha az egészségügyi ellátásuk kevésbé költségigényes is.

A tanulmányok azt tanúsítják, hogy a (mégmért) fittség és az aktivitás hiánya nagyobb súlyú rizikótényező a mortalitásra és a kardiovaszkuláris eseményekre, mint a hagyományos rizikótényezők: magas vérnyomás, lipid eltérések, dohányzás. Az ismeretek átvétele a klinikai ellátásba és az egészségügyi vezetés látóterébe ugyancsak késik. Egy terheléses teszt interpretálásakor több szó esik az ischémiás jelekről, mint az aerob kapacitásról, holott az utóbbi legalább olyan fontos adat. A testmozgásról az orvosok 10-34%-ban beszélnek a beteggel, legkevésbé az ülő életmódú és a szegény betegekkel. El kell terjedjen az orvosi közösségben, hogy a fizikai aktivitás terén történő eligazítás, bátorítás, számonkérés az orvosi ellátás integráns része.

Mit lehet tenni? A betegek ellátásában szerepet kapó minden személy legyen tájékozott az egyszerű és kockázat nélküli fizikai aktivitás teendőiről, hogy a hét minden napján legalább 30 perces, mérsékelt-közepes intenzitású testmozgásra van szükség, és erre bátorítsák is az embereket. A cégek jutalmazzák a sport aktivitásban részt vevő alkalmazottaikat például az egészségügyi hozzájárulási költségiek részbeni átvállalásával, teremtsenek testmozgási lehetőségeket a számukra. A testmozgásra alkalmas környezet megőrzése-kialakítása is fontos: A kaliforniai iskoláknak csak egyötödében van meg a lehetőség a napi legalább 20 perces testnevelésre, és csak napi 4 percnyi élénk (intenzív) testmozgás történik! Nebraskában kerékpár és kocogó utak kiépítése háromszorosan megtérült az egészségügyi kiadások csökkenésével. Számos egyéb példa is akad erre.



A megelőzést hat területen jelölte meg az erre hivatott bizottság (MMWR Recomm. Rep. 2001, 50, 1-14.): 1. széleskörű, intenzív kampány a teljes lakosság körében; 2. helyi emlékeztetők/felhívások arra, hogy a lépcsőt használják az emberek a lift helyett; 3. az iskolákban a testnevelési programok fejlesztése; 4. támogatni a csoportos kocogó és egyéb csoportokat; 5. egyénileg változtatni az életvezetésen, a testmozgás elterjedése érdekében; 6. több lehetőséget teremteni/kínálni a testmozgásra.

Ha a politika csinálói megértik a rendszeres fizikai aktivitás szükségességét és előnyeit, az elterjesztés elősegítésére kell alakítani az országok, nemzetek egészségügyi, kulturális és gazdasági stratégiáit. Addig is, minden orvos és képzett egészségügyi személy igyekezzen meggyőzni a betegeket a testmozgás előnyeiről és rávenni őket a napi legalább fél órás lendületes gyaloglásra.

*Referens megjegyzése: Az Orvosi Hetilap 2004, No 35, 1801. oldalától olvasható cikkének címe: A fizikai aktivitás és/vagy fittség mértéke a cardiovascularis kockázat besorolását módosító tényező. Realizáltuk?*

Apor Péter dr.