



## **MÁR KIS MOZGÁS IS CSÖKKENTI A NŐK KOLESZTERINJÉT**

2009-08-11

**Forrás:** MTI

**Azoknak a nőknek a "rossz" koleszterinszintje, akik hetenként akár csak egy órát gyalognak lendületes tempóban, lényegesen alacsonyabb, mint azoké, akik egyáltalán nem mozogtak. Egy biztató tudományos vizsgálat eredményét a Journal of Lipid Research augusztusi száma ismerteti.**

Azt ma már szinte mindenki tudja, hogy a "rossz", az LDL-koleszterin emelkedett vérszintje jelentősen növeli a koszorúér-betegség, a szívinfarktus kockázatát. Világszerte milliók szednek olyan gyógyszert, amely csökkenti ennek a koleszterinnek a mennyiségét a vérben, de vannak gyógyszer nélkül is lehetőségek ennek a kockázati tényezőnek a megszelídítésére.

Az első lehetőség a megfelelő étrend: a telített zsírsavakat tartalmazó ételek (állati zsírok) nem mondhatók ilyen szempontból kedvezőnek. A sok zöldség, gyümölcs mindennapos fogyasztása, a rendszeres halebés egészségesebb, de ez gyakorta nem elégséges a koleszterin szintjének csökkentéséhez.

Régóta ismert, hogy a fizikai munka, a testmozgás viszont koleszterincsökkentő. Korábban gyakran javasolták, hogy a szív- és érrendszer kockázatának javításához szinte naponta, verejtékezésig kell testünket megdolgoztatni. Aztán nagy, gondosan ellenőrzött tanulmányok igazolták, hogy azok a felnőttek, akik hetenként legalább ötször 30-60 percet mozognak: gyalognak, bicikliznek, úsznak, futnak stb., azok sokat tettek érrendszerük épségének megőrzéséért.

Keri L. Monda és munkatársai csaknem 9000, ülőmunkát végző amerikai egészségi állapotát követték kilenc éven keresztül. A kutatók még arra is figyeltek, hogy az önként jelentkezők között az ottani népesség arányának megfelelően legyenek afroamerikaiak és fehérbőrűek.

A laboratóriumi mérések egyértelműen mutatták, hogy bőrszintől függetlenül a többet mozgó emberek HDL-koleszterinszintje magasabb, ami a szív- és érrendszer jobb védelmét jelenti. Az LDL-koleszterin pedig alacsonyabb értéken volt azoknál, akik legalább hetenként egy órát töltöttek fizikai terheléssel, például lendületes, gyors gyaloglással.

A fehér nők esetében minden egyórányi kényelmes mozgás, vagy félórányi kemény munka mérhetően csökkentette az LDL-koleszterin szintjét, a feketebőrű csoportban pedig ez még kifejezettebben látszott. A jó hatás kiváltképp a változó korú hölgyeknél érvényesült.