



Semmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Kara és Risk-Med Kft,
Budapest

Fizikai aktivitás a cukorbetegség kialakulásának és progressziójának fékezésére.

(A cukorbetegség edzése)

Apor Péter dr., Rádi Attila dr.

Összefoglalás. A világ mintha tehetetlen lenne a zsírfelhalmozás és az ehhez kapcsolódó kórállapotok (cukorbetegség, kardiovaszkuláris betegségek, stroke, alvási apnoe, egyes rákfajták, mozgatórendszeri elváltozások stb.) által okozott hátrányok, szenvedések, korai halálozások és költségek megfékezésében, noha a gyógyszeres és egyéb kezelések jelentősen fejlődnek. Pedig a megoldást évtizedek óta ismerjük, hatásosságát egyre jobban megismertük és egyre inkább nyilvánvaló: együnk kevesebbet és mozogjunk többet. A túlsúlyos és cukorbeteg ember heti legalább 1200, de inkább 2000 Kalóriányi testmozgást végezzen, emellett izomtömegét is fejlessze. A mozgásprogramok részleteivel foglalkozik a közlemény.

Kulcsszavak: a cukorbetegség gazdasági terhei; „az edzés úgy hat, mint az inzulin”; edzés a megelőzésben; edzés a gyógyításban; aerob edzés; rezisztencia tréning; az edzés biztonsága és korlátai;

Rövidítések: VO₂: maximális oxigén felvevő képesség, aerob kapacitás; GLUT4: a glukózt a sejtbe juttató fehérje-rendszer reprezentánsa; AMPK: adenzin monofoszfát protein kináz; PPAR: peroxiszóma proliferációt aktiváló receptor; LDL: Low Density Lipoprotein-koleszterin; MCR4: melanocortin receptor-4; IGT: glukóztűrési próba.