



A megfelelő fizikai aktivitás a testsúlycsökkentésre és a visszahízás megelőzésére felnőtteken. (Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults). Donnelly J. E. és mtsai (Amerikai Sportorvosi Kollégium állásfoglalása a Dietetikai Társaság egyetértésével): Med. Sci. Sports Exercise 2009, 41, 459. (Szabadon elérhető.)

A 12 oldalas, 155 idézetre támaszkodó állásfoglalás a 2001-ben közzétett hasonló közlemény felfrissítését szolgálja. Az akkori javaslat heti legalább 150 perc mérsékelt intenzitású fizikai aktivitást szorgalmazott az egészség javítására, és legalább 200-300 percnyit a tartós súlycsökkenés elérésére. Az eltelt tíz év megerősítette, hogy 150-250 percnyi mérsékelt intenzitással lehet megelőzni a súlygyarapodást, de ennél több mozgásra van szükség a súlycsökkentésre. A testmozgás és a kalória fogyasztás mérsékelt csökkentése [kombináció eredményesebb](#), mint ha drasztikusan csökken az étkezés energia tartalma, a kompenzációs alapanyagcsere csökkenés miatt. A rezisztencia-edzés nem csökkenti a testzsírt, de növeli az izomtömeget és kedvező a rizikó faktorok szempontjából. Az edzés akkor is kedvező az egészségre, ha nem csökken a testtömeg, de ez koránt sincs így, ha közben gyarapszik a testzsír.

A 65 évnél idősebbek esetében a zsírtmentes testtömeg (izomzat) vesztese és az osteoporosis az étrendi megkorlátozásoknak határt szab. Az ajánlás nem vonatkozik a súlyvesztéssel járó betegségek és a farmakoterápiával befolyásolt állapotok eseteire, de a hypertóniásokra, a kardiovaszkuláris betegekre és a cukorbetegre igen. A J. Am. Diet. Assoc. 2009, 109, (2), 330-346. részletezi az étkezési tanácsokat. „Mérsékelt” a testmozgás 3 MET alatt, „közepes” 3-6 MET között (<http://www.health.gov/PAGuidelines>).

A túlsúlyosság és a kövérség hatalmas anyagi terhet is jelent, így a Healthy People 2010 is az egyik fő céljának tekinti a csökkentését (<http://www.healthierus.gov/steps>; Make Your Calories Count: <http://www.cfsa.fda.gov/~dms/hwm-qa.html>; We Can!: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/>).

Sikeres súlycsökkentésnek a legalább 5 százalékot tekintjük, és sikeres megtartásnak, ha csak 1-2 százalékon belül ingadozik a testsúly, de az előnyök kontinuusak, nincs „küzőb”.

A tanulmányok egyértelműen igazolják, hogy a csökkent súly megtartása több vagy intenzívebb mozgással érhető csak el, így például heti 28 mérföld gyaloglással, vagy 80 perc mérsékelt illetve 28 perc intenzívebb mozgással. (Ref.: Ha nincs ellenjavallat, nyilván a kevesebb időt igénylő, intenzívebb mozgást érdemes végezni, ez nagyobb előnyökkel jár a kardiovaszkuláris rendszerre is.)

A heti 150-250 perces testmozgás, ami 1200-2000 Kalória leadásnak felel meg (12-20 mérföld—20-32 kilométer gyaloglás) a legtöbb emberen elegendő ahhoz, hogy ne folytatódjék a súlygyarapodás. Ez A-evidenciával állítható. Ennyi mozgás és diéta nem elég ahhoz, hogy az ideális 10 %-nyi súlycsökkenést elérjék a nagyon kövérek: többnyire 2-3-6 kiló a súlyvesztés—nem számítva a némi izomgyarapodást.

A csökkent testsúly megtartása, az újra-hízás elkerülése heti 2-300 perces [mozgással lehetséges](#), 25 kilométernyi gyaloglással vagy rövidebb, de intenzívebb mozgással. A heti 1600 kilokalóriányi mozgást teljesítőkhöz hasonlított 2300 kalóriányit mozgók testsúlya kedvezőbben alakult. „A több jobb.”

Az életmód változás a nem-szervezett, nem-strukturált fizikai aktivitás fokozását jelenti. Mérése kérdőívvel, lépésszámlálóval, gyorsulásmérővel, izotóppal jelzett vízzel történhet—az önbevallás persze a legkevésbé megbízható.

A napi testmozgás növelése néhány száz kalóriányi energia leadás fokozódással, és a táplálkozás energia tartalmának csökkentése néhány száz kalóriával, következetes végrehajtás esetén 8-12 kilogramm fogyást eredményez fél-egy év alatt. Döntő, hogy a megváltozott életvitelt folytassák a túlsúlyosak. Ebben az akarat, az öröm, a sikerélmény, a környezet segítsége döntő. A fehéjében dús étkezés kedvezőbb a súlyvesztés és az izomtömeg megtartása szempontjából.

A rezisztencia edzés az izomtömeg megtartásához fontos, a kardiovaszkuláris rizikó tényezők csökkentésében eredményes, de önmagában nem fogyaszt. Az egyszeri maximális erő 60-70 százalékával 20-30 mozgásismétlés az ajánlott forma, semmiképpen sem a maximális erő és izomtömeg növelése legyen a cél. Ahogy „mindenkinek”, úgy a



túlsúlyosaknak is heti 2-3 rezisztencia edzést javasoljunk a lehetőleg minden napi tartós, lihegtető, állóképességi jellegű testmozgások mellett.

Apor Péter dr.