

Súlyos következményekkel jár a kellő mozgás hiánya

Életmód. Egy éve csatlakozott hazánk is a Mozgás = Egészség programhoz

A Magyar Sporttudományi Társaság szakbizottsága által koordinált projekt most a gyakorlatban is elindul. Az első próbaszakasz május-június folyamán több mint 300 győri és veszprémi egyetemista egészségi állapotának átfogó felméréssel kezdődik.

Míg a magyarok 53 százaléka soha nem végez rendszeresen testmozgást, addig ez a szám az európai átlagot tekintve 37 százalék. Márpedig a mozgásszegény életmód kedvezőtlenül hat az emberek életminőségére és életesélyeire is. A mozgáshiányból (is) származó betegségek jelentős terhet róhatnak az amúgy is finanszírozási nehézségekkel küzdő magyar egészségügyi ellátásra.

Holott már napi 30 perces közepes intenzitású mozgással 20-30 százalékkal csökkenteni lehetne az inaktív életmóddal bizonyíthatóan összefüggésbe hozható betegségtípusok leghízas, magas vérnyomás, daganatok, szív-



Napi hatvan perc mozgásra lenne szükség gyerekekben / KATONA LÁSZLÓ

és érendszeri betegségek, csonttriturálás, cukorbetegség kialakulási veszélyét, illetve a már meglévő tünetek is enyhíthetők lennének, ha az orvosi kezelés részévé válna a mozgás. Ehhez képest a magyar felnőtteknek alig 5 százaléka mozog hetente legalább ötször.

Különösen veszélyeztetett helyzetben vannak a gyerekek. Egyrészt a mozgáshiányos életmód – főként a tévé és a számítógép előtt töltött idő miatt – már a fiatal korosztályban is egyre jobban terjed, pedig a gyermekkor döntően meghatározza egész további életünket. Ráfáradásul, aki moz-

77

szaléka a magyar lakosságnak gyakorlatilag inaktívnak tekinthető, mivel havi három alkalomnál nem mozog többet.

gásszegény életmódot folytat, az az ebből fakadó rizikófaktorokat átörökíti az utódaira is. Nem véletlen, hogy egyre nő az elhízott vagy cukorbeteg gyermekek száma.

A gyerekeknek napi 60 perc közepes intenzitású és heti háromszor 60 perc nagy intenzitású mozgásra lenne szükségük az egészséges fejlődésükhöz, és a tévé előtt is mindössze két órát szabadna ülniük.

A Mozgás = Egészség Program ezért a lakosság rendszeres testmozgásra szoktatását szeretné elősegíteni. Hasonló jellegű programot három éve indítottak az Egyesült Államokban, ahol a rendszeres mozgást azóta már receptre írják fel a háziorvosok.

Itthon a nemzetközi példák hazai viszonyokra történő adaptálásával a program fokozatosan országos szintűvé válhatna. **METROPOL**