



MAGYAR GERONTOLÓGIA 13. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2021. 13. évf. Konferencia Különszám
On-line verzió: ISSN 2062-3690
[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

Fizikai aktivitás és civilizációs betegségek különböző életkorokban

Tóth Miklós, az MTA doktora

Kulcsszavak: rendszeres fizikai aktivitás, megelőzés, prevenció, mozgás

Az elmúlt 150 évben a születéskor várható élettartam közel megkétszereződött. Köszönhető ez többek között a nagyüzemi mezőgazdaság fejlődése kapcsán előállt jobb táplálkozásnak, az antibiotikumok felfedezésének és az immunizációs technikák kialakulásának. Míg a XX. század elején a vezető halálokok a fertőző betegségek voltak, mára összefoglaló néven a civilizációs betegségek kerültek előtérbe. Olyan betegségek, amelyek kialakulásához évek, évtizedek szükségesek. Ilyenek a szív és érrendszeri betegségek, az anyagcsere betegségek, a daganatos betegségek, a krónikus légzőszervi betegségek, a neurodegeneratív betegségek, vagy a mozgásszervi betegségek. A megnövekedett élettartam tehát biológiai szempontból nagy evolúciós kihívást jelent. Erre az egyik legjobb válasz és védekezés a fizikai aktivitás.

Az egyénre szabott fizikai aktivitás bármely életkorban és bármilyen betegségi állapotban (kivéve a lázas betegségeket és a vérzéssel járó betegségeket) jelentősen javítja az életminőséget és hosszabbítja az élettartamot.

Hazánkban az elmúlt 30 évben a 6 és 18 éves korosztályban az elhízottak aránya a kétszeresére nőtt, ami jelentősen növeli az elhízáshoz társuló krónikus betegségek kockázatát. Ugyanakkor a rendszeresen mozgó serdülőkorúak csontminősége, testösszetétele szubjektív egészség érzete lényegesen jobb, mint inaktív társaiké.

A kardiometabolikus betegségben szenvedő felnőttek esetében már napi 30 perc vezetett mozgásterápia olyan komplex gyógyító hatással bír, amelyet hagyományos gyógyszeres kezelés esetén 8-10 különböző gyógyszerrel lehet elérni.

A daganatos betegségek esetében az aktívabb háztartási tevékenység az előfordulási arányt mintegy 16%-al csökkenti populációs szinten, az inaktívabb csoporthoz képest.

A rendszeresen mozgók körében különösen ritka a pszichiátriai kórképek előfordulása és jelentősen lassul az olyan neurodegeneratív kórképek progressziója, mint az Alzheimer vagy a Parkinson kór.

Fontos tény, hogy a rendszeresen mozgó emberek esetében lényegesen kisebb a válások aránya és magasabb a gyermekvállalási kedv.

A rendszeres fizikai aktivitás tehát számos egészségügyi és társadalmi problémára ad választ. Az elmúlt évek kutatási eredményei arra utalnak, hogy a napi fizikai aktivitás csekély növelése is jelentős eredményeket hozhat ezen a területen. A fizikai aktivitás tehát az életmód medicina hatékony eszköze, amely a gyógyító orvoslás megszokott gyógyszeres terápiája mellett minden esetben alkalmazandó.