

Fizikai aktivitás szerepe a menopauza tüneteinek és szövődményeinek megelőzésében

Savella Orsolya¹, Hanuferné Horváth Brigitta²

¹Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7682-1716>

²Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7861-0824>

Kulcsszavak: menopauza, tünetek, fizikai aktivitás, edzésmódszer

A mozgásszegény életmód jelentős egészségügyi kockázatot jelent, amely kortól függetlenül súlyos, esetenként irreverzibilis patofiziológiai állapotokhoz vezethet. A perimenopauzális és posztmenopauzális szakaszban lévő középkorú nőknél a mozgásszegény életmód szövődményei fokozottabban jelenhetnek meg. Az ösztrogén termelődésének fokozatos csökkenése viscerális típusú elhízást, szisztémás gyulladásokat okoz. A fizikai aktivitás - BMI és menopauza témájában történő - vizsgálata nem újkeletű a szakirodalomban. Szerepe több szempontból sem elhanyagolható. Összefüggésvizsgálatok állnak rendelkezésre a BMI – menopauza várható ideje, súlygyarapodás, tünetek, tünetegyüttesek megjelenése, intenzitása; valamint a BMI – fizikai aktivitás módja, gyakorisága, intenzitása területén.

Az életkor előrehaladtával arányosan növekvő testsúly, menopauzás státusztól függetlenül megfigyelhető a középkorú nők körében. Ez a tendencia rendszeres fizikai aktivitással hatékonyan menedzselhető és megelőzhető, azonban a mozgásforma és az intenzitás kiválasztása többtényezős. Meghatározói között szerepel az életkor, az egészségi állapot, meglévő akut vagy krónikus funkciózavarok, motiváció, mozgástapasztalat, edzettségi állapot, stb.

A témában alkalmazott mozgásformák és azok intenzitása különböző területeken fejtik ki hatásukat. A vizsgálatok megerősítik, hogy bár a mérsékelt intenzitáson végzett rendszeres, főként aerob mozgás gyakorlása is jótékony, egészségfejlesztő hatású, de felhasználhatósága egy esetlegesen magasabb intenzitású mozgásprogram folytatásához való felkészítésben rejlik. Kardiovaszkuláris és anyagcsere mutatókat is érintő szignifikáns eredmény leginkább növekvő, magasabb intenzitáson végzett fizikai aktivitás hatására alakul ki, és a HIIT (high intensity intervall training) edzésmódszer a postmenopauza és elhízás okozta tünetek, szövődmények terén is hatékonynak bizonyul. Ez az edzésmódszer viszont a túlsúlyos és elhízott vizsgálati csoportok rizikó tényezői (magas BMI, csonttritkulás, mozgásszervi panaszok) miatt korlátozottan végezhető.

Egy korábbi pilot kutatás eredménye szerint (Savella, és Czabaji, 2023) a megkérdezettek 55%-a nem ismerte a testmozgást, mint nem gyógyszeres módszert a menopauza tüneteinek, valamint a posztmenopauza szövődményeinek megelőzésére. A témában tartott ismeretterjesztő előadás után a résztvevők 11%-a testmozgás, 83%-a pedig mind testmozgás, mind táplálkozás területén is egészségmagatartási változtatásokat tartana szükségesnek az életmódjában.

Az előadás célja olyan további, a témában rendelkezésre álló releváns kutatási eredmények bemutatása, melyek az érintett nőknek célirányosan segíthetnek az alkalmazható fizikai aktivitások kiválasztásában.

Irodalom

Savella, O., és Czabaji Horváth, A. (2023). Az egészségtudatosság szerepe az informális tanulásban In: Bajzáth, Angéla; Csányi, Kinga; Győri, János (szerk.) ONK2023 Absztraktkötet: Elkötelezettség és rugalmasság: a neveléstudomány útjai az átalakuló világban: XXIII. Országos Neveléstudományi Konferencia, Budapest, Magyarország: MTA Pedagógiai Tudományos Bizottság, ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar (ELTE PPK) 396.

Szerzők:

Dr. Savella Orsolya

adjunktus, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Intézet, Prevenációs és Perinatális Egészségtudományi Tanszék

Hanuferné Dr. Horváth Brigitta

adjunktus, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, "Egy Egészség" Intézet, Infekciókontroll Tanszék