



„A FIZIKAI HIPOAKTIVITÁS ÉS AZ ÜLÉS AZ ÚJ DOHÁNYZÁS”

Már 10 éve csatlakozott a Magyar Sporttudományi Társaság Magyarország képviselőjeként az amerikai kezdeményezésből kiindulva Európában is átvett Exercise is Medicine™ („Mozgásgyógyszer”) népegészségügyi programhoz.

A program hosszú távú célja a tudatformálás, a lakosság rendszeres testmozgásra szoktatása a prevenció erősítésével, a már kialakult krónikus betegségek gyógyszeres kezelésének terápiás célú testmozgással való kiegészítése. Szintén a programhoz tevékenységi köréhez tartozik tudományos konferenciák szervezése, szakmai kiadványok készítése, valamint a szakemberképzéshez szükséges tananyag kidolgozása.

Magyarországon a lakosság közel háromnegyede gyakorlatilag inaktívnak tekinthető, mert nem mozog rendszeresen. A felnőtt lakosság csaknem fele többnyire egyhelyben ülő vagy álló munkát végez. Korosztályos bontásban a nők esetében még rosszabb a helyzet. Pedig a mozgásszegény életmód rendkívül kedvezőtlenül hat az emberek életminőségére és életésélyeire is. A rendszeresen végzett testmozgással számos betegség megelőzhető lenne. A felnőtt magyar lakosság egészségi állapotáról egyértelműen árulkodó adat még a várható élettartam. Hazánkban ez jelenleg 76 év, míg a skandináv országokban és Ausztriában 82, de az EU országok 81 életévnyi átlaga is jóval meghaladja a miénket.

15-20 év távlatában a magyar népesség legnagyobb egészségügyi kihívása – amennyiben nem történik valamilyen pozitív elmozdulás – a hipoaktív, ülő életmóddal, ennek következtében pedig a nagyobb testsúllyal és a hozzá kapcsolódó szövődményekkel kapcsolatos egészségügyi problémák lesznek. **Így kijelenthető, hogy „a fizikai hipoaktivitás és az ülés az új dohányzás”.**



A mozgáshiányból (is) származó betegségek ráadásul jelentős terhet rónak az amúgy is finanszírozási nehézségekkel küzdő magyar egészségügyi ellátásra. Pedig már napi 30 perces közepes intenzitású mozgással 20-30%-al csökkenteni lehetne az inaktív életmóddal bizonyíthatóan összefüggésbe hozható betegségtípusok (elhízás, magas vérnyomás, daganatos betegségek, szív-keringési betegségek, csontritkulás, cukorbetegség) kialakulási veszélyét, ill. a már meglévő tünetek is enyhíthők lennének, ha az orvosi kezelés részévé válna a mozgás. Ehhez képest a magyar felnőtteknek alig 5%-a mozog, végez megfelelő fizikai aktivitást napi rendszerességgel, és a felnőtt lakosság két harmada nem sportol még napi 10 perccel sem.

FELNŐTTEK ESETÉBEN AZ AJÁNLÁSOK – MEGELŐZÉS CÉLJÁBÓL – LEGALÁBB NAPI 30 PERC KÖZEPES FIZIKAI AKTIVITÁST (ERŐLTETETTEBB SÉTA) JAVASOLNAK ÉS EZZEL EGYIDEJŰLEG AZ ÜLÉSSSEL TÖLTÖTT IDŐ CSÖKKENTÉSÉT. NAPI 10.000 LÉPÉS MEGTÉTELE MÁR SOKAT SEGÍTHET.

Különösen veszélyeztetett helyzetben vannak a gyermekek. A **Mozgás=Egészség Program** keretében egy tudományos alapossággal kidolgozott protokoll alapján az elmúlt évben több mint 3 700 általános és középiskolás gyermeket mértek fel. A felmérésről egy egyedül álló háttér tanulmány készült: **IFJUSÁG – EGÉSZSÉG – SPORT** címmel.

A felmérések szerint a mozgáshiányos életmód – főként a képernyő (TV, telefon, számítógép) előtt töltött idő miatt – már fiatalkorban is egyre jobban terjed, pedig a gyermekkorban megszokott tevékenységek döntően meghatározzák az egész további életünket. Ráadásul, aki mozgásszegény életmódot folytat, az ebből fakadó rizikófaktorokat átörököktheti az utódaira is, és így nem véletlen, hogy egyre nő az elhízott vagy cukorbeteg gyermekek száma. Egyes adatok szerint az évszázad közepére Európa elhízik.



A GYEREKEKNEK NAPI 60 PERC KÖZEPES INTENZITÁSÚ ÉS HETI HÁROMSZOR 60 PERC NAGY INTENZITÁSÚ MOZGÁSRA LENNE SZÜKSÉGÜK AZ EGÉSZSÉGES FEJLŐDÉSÜKHÖZ ÉS A KÉPERNYŐVÉ ELŐTT IS MINDÖSSZE KÉT ÓRÁT SZABADNA ÜLNIÜK.

Az egészséges életvitel népszerűsítésére, a káros szokások lecserélése rendszeres sportolásra csak az adott korosztályok megszólításával lehetséges. A sport társadalmi beágyazottságának elősegítése csak célzott beavatkozásokkal, az adott populáció jellegzetességeinek figyelembe vételével valósítható meg. Örömteli fejlemény viszont az elmúlt években felmerő rendszerben bevezetett mindennapi testmozgás a közoktatásban.

A **Magyar Sporttudományi Társaság (www.mstt.hu)** a maga eszközeivel, és **Mozgás=Egészség Programjával** szeretne hozzájárulni a mozgásszegény életmódból adódó a megbetegedések kialakulásának rizikóját növelő tényezők kiküszöböléséhez. Célkitűzésünk, hogy a program révén az orvosok a közeli jövőben már receptre írják fel a testmozgást.

„SPORTTUDOMÁNY AZ EGÉSZSÉG ÉS A TELJESÍTMÉNY SZOLGÁLATÁBAN”

Látogasson el rendszeresen az MSTT **Mozgás=Egészség Program** keretében működtetett, szakportálra.

www.mozgasgyogyszer.hu