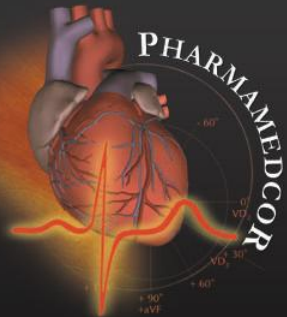


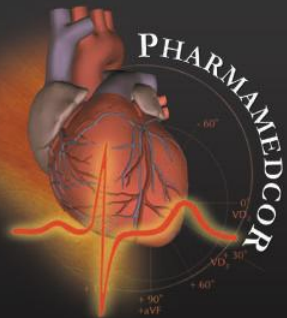
Az elhízás hatása az emberi szervezetre



Dr. Polyák József
Pharmamedcor Kardiológiai Szakambulancia
1137. Budapest, Katona J. u. 27.

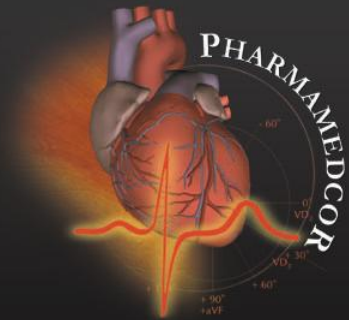
Melyek az élő szervezet elemi életjelenségei közül minőségében testtömeg függőek?

Életjelenségek:	növekedés	*
	szaporodás	*
	ingerlékenység	
	mozgás	*
	öröklődés	
	alkalmazkodás	*



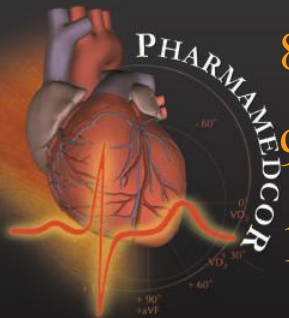
Adott faj populációjának meghatározott életkörülmények közötti életesélyének biológiai jellemzésére használt arányszám az

életbenmaradási érték



A magyarországi népesség életbenmaradási értéke haláloki bontásban életkor szerinti decilisekben:

Születés:	99.1%	szülési sérülés/fejlődési rendellenesség
10 év	98	fejlődési rendellenesség/daganat/baleset
20 év	97.2%	daganat, baleset, fejlődési rendellenesség
30 év	96.%	daganat, baleset,
40 év	92 %	daganat, baleset, szív-érrendszeri betegségek
50 év	88 %	szív-érrendszeri betegségek, daganat
60 év	78 %	szív-érrendszeri betegségek, daganat
70 év	54 %	szív-érrendszeri betegségek, daganat
80 év	22 %	szív-érrendszeri betegségek, fertőzések
90 év	8%	szív-érrendszeri betegségek, fertőzések
100 év	0.4%	szív-érrendszeri betegségek, fertőzések



A vezető halálokok kockázati tényezői

Szív-érrendszeri -

daganatos megbetegedések

Nem módosítható:

életkor, nem, családi hajlam

Módosítható:

magas vérnyomás

kontakt hatások

elhízás

elhízás

dohányzás

dohányzás

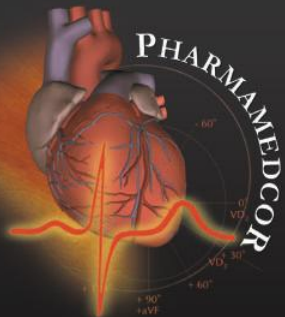
mozgásszegény életmód

ionizáló sugárzás

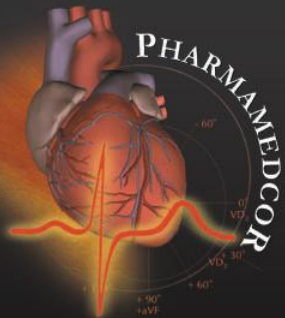
zsíryanycsere zavarok

fertőzések

cukorbetegség



Az elhízás az élettartamot vagy
életminőséget csökkentő betegségekben
kiváltó ok,
vagy következmény?



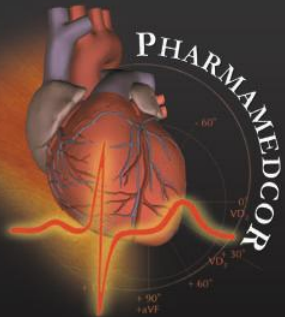
Az elhízás, mint kiváltó ok:

szív-érrendszeri betegségek

felnőttkori cukorbetegség, hasnyálmirigy gyulladás,
epekövesség, köszvény,

védekezőképesség csökkenésén alapuló fertőzések, daganatok,
légzőszervi betegségek, gyomor- nyelőcső betegségek,

mozgásszervi betegségek



Az elhízás, mint következmény:

hormonális megbetegedések

genetikai

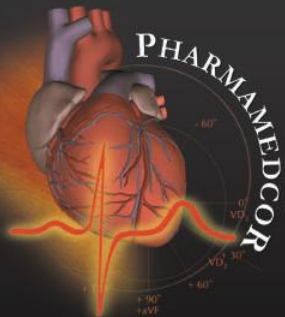
orvosi kezelés

hangulati élet zavarai

mozgásszegény életvitel

étkezési hagyományok

szociális helyzet

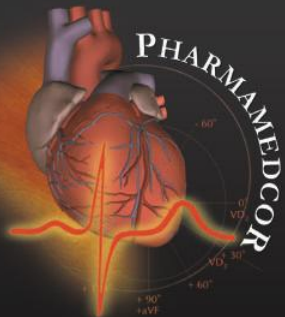


Az elhízás, mint kiváltó ok:

szív-érrendszeri betegségek
felőttkori cukorbetegség, hasnyálmirigy gyulladás,
védekezőképesség csökkenésen alapuló fertőzések,
daganatok, légzőszervi betegségek
gyomor-nyelőcsőbetegségek, epekövesség,
köszvény,
mozgásszervi betegségek

Az elhízás, mint következmény:

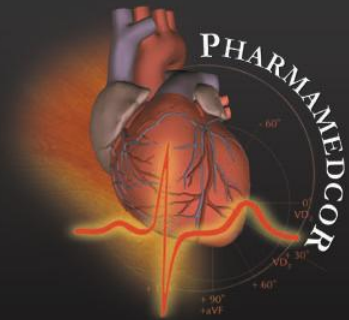
hormonális megbetegedések
genetikai
orvosi kezelés
hangulati élet zavarai
mozgásszegény életvitel
étkezési hagyományok
szocialis helyzet



Kit nevezünk elhízottnak?

“akin látszik”

A normál súlyt, számítási módtól függően
20-30 %-kal meghaladó testtömegű egyént



A normál súly számítási módjai 1.:

-Broca index: $\text{testmagasság} - 100$

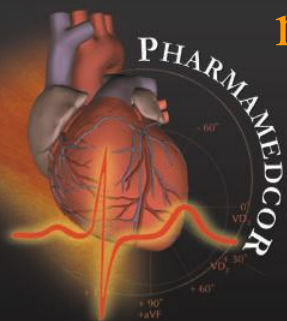
-Módosított Broca index: $(\text{testmagasság} - 100) - 10\%$

-Testalkati variánsok figyelembe vételével:

könnyű: $\text{Módosított Broca index} - (2-5\%)$

átlagos: $\text{Módosított Broca index} \pm 3\%$

nehéz: $\text{Módosított Broca index} + (2-5\%)$



A normál súly számítási módjai 2.:

A teljes testzsír számításával: $(\text{mért testtömeg}/\text{ideális súly}) \times 100$

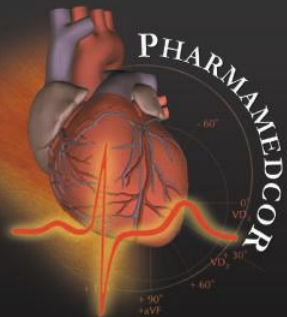
normál érték < 140

A teljes testzsír mérésével: teljes test impedancia

normál érték férfiaknál $< 25\%$, nőknél $< 30\%$

Testtömeg index számítással: $\text{testtömeg (kg)}/\text{testmagasság}^2 (\text{m}^2)$

	férfi	nő
normál:	20-25	19-24
enyhe túlsúly	< 30	< 30
mérsékelt túlsúly	< 40	< 40
beteges túlsúly	> 40	> 40



Hazai adatok:

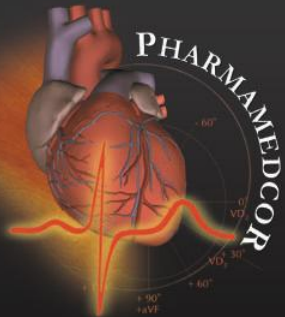
Férfiak: 58%-a túlsúlyos

9%-ban betegesen

Nők: 61.7 %-a túlsúlyos

15%-ban betegesen

Arányuk a 60. életévig emelkedik, majd fokozatosan csökken



Következmény:



Az összhalálási arányszám minden korcsoportban
a férfiak esetében 1.8-szor,

a nők esetében 1.7-szer magasabb az Európai Unió-s átlagnál



A szív- érrendszeri halálzási arányszám

a férfiak esetében 2.1-szer,

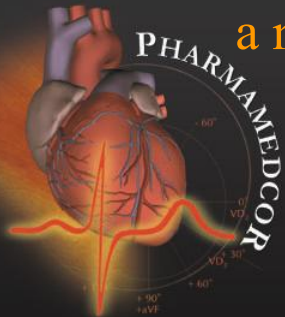
a nők esetében 2.2-szer magasabb az Európai Unió-s átlagnál



A daganatos halálzási arányszám minden korcsoportban

a férfiak esetében 1.58-szor,

a nők esetében 1.44-szer magasabb az Európai Unió-s átlagnál



Az egészségi állapotot meghatározó tényezők:

-környezeti tényezők

-népesség genetikai variánsok

- GDP

-munkaerőpiac

-iskolázottság

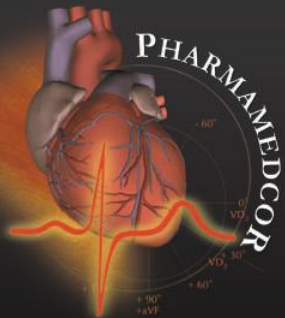
-keresetek

-jövedelem és egyenlőtlenségei

-ivóvízhálózat

-a lakosság egészségmagatartása 40 %

-egészségügyi ellátás 11 %



Megelőzés és kezelés alaptézisei:

- Mindenki legyen tisztában alapanyagcsere igényével és az azt módosító, tevékenységi kör függő módosító tényezőkkel

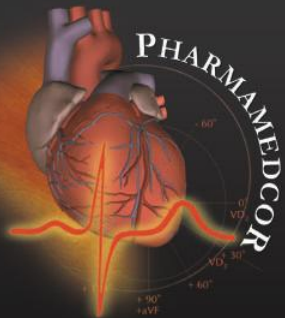
/Az alapanyagcsere számítása 30-60 életévben (kcal-ban)

férfiak: $(11.6 \times \text{testtömeg}) + 879$

nők: $(8.7 \times \text{testtömeg}) + 829$

- A tápanyagok arányának tudatos alakítása elengedhetetlen

- Fizikai aktivitását tréning formájában kockázati szintjéhez és erőnlétéhez igazítva, naponta “önmagát legyőzve” teljesítse



A tápanyagok arányalakításának szempontjai:

Vegyes táplálkozás és napi 2 l-s folyadékfogyasztás mellett a

-szénhidrátok : az egyszerű cukrok kerülése mellett az összetett szénhidrátok a teljes energia szükséglet 55 %-t adják 25 grammos rostbevitellel.

-fehérjék: ideális testtömeg kilogrammonként 0.75 gramm,

legalább harmada növényi eredetű fehérje legyen

-zsírok: ne haladja meg az energia bevitel 30%-át

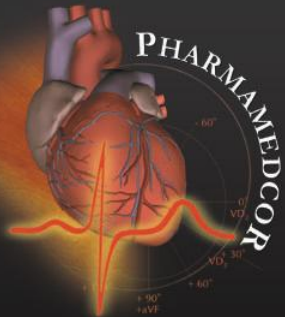
telített zsírsavak a teljes energia bevitel 10%-át

egyszeresen telítetlen zsírsavak a 12%-ot

többszörösen telítetlen zsírsavak 6%-ot

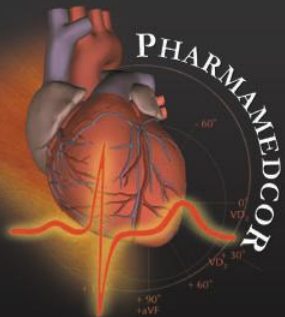
a koleszterin ne haladja meg a 300 mg-ot

az ún. transzzsírok a napi 5 gr-t

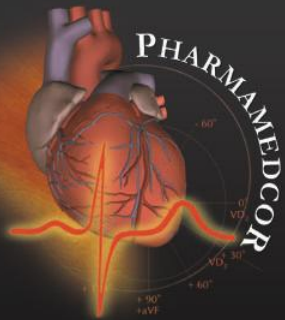


Fizikai aktivitás tervezésének szempontjai:

1. Sportolói előélet mellett ne álljon le
2. A tréning izodinamikus (atletikus gyaloglás, kerékpár, evezés, úszás, labdajátékok) és ne statikus legyen.
3. Napi 30 perces időtartamot érjen el a biztonságos szívütésszámon, melyet további 10 perces időtartamú bemelegítés és levezetés egészítsen ki.



*Tisztában vagyok azzal, hogy a szív-
és érrendszeri betegségek jelentős
részében segítségünk csupán éveket
adhat betegeinknek, de azzal is, hogy
akaratuk és családjuk támogatása
nélkül mindez semmit sem ér.*



Túlsúly esetén fokozott gyakoriságú daganatok:

Szájüregi-, garat-, gége- és nyelőcsőrák.

Gyomor-, vastag- és végbélrák

Emlő- és méhtestrák

Tüdőrák

Dülmirigyrák

