Metabolizmus szindróma - a jólét szindrómája

A szakkifejezés: „metabolizmus” jelentése anyagcsere, még a „szindróma” jelentése tünetegyüttes.

Mirõl is van szó?

Évezredekkel korábban nagy jelentõséggel bírt, hogy a nagy mennyiségben bevitt élelmet a szervezet nem használta fel azonnal. A zsírraktárak biztosították a túlélést az ínséges idõszakban. Ma ez már nem így van. A táplálékbevitel és az energia felhasználás nincs összhangban egymással, lényegesen eltávolodtunk a tápanyagok egészséges hasznosításától.

A zsírraktáraink helye befolyásolja általános egészségi állapotunkat. A csípõre rakódó többlet (körteforma) kisebb jelentõséggel bír, mint a hasi súlyfelesleg (almaforma). A hasban felhalmozódó zsírszövet ugyanis negatívan hat a zsír- és a cukoranyagcserére is.

Metabolizmus szindrómáról beszélünk, ha a haskörfogat meghalad bizonyos értéket, (nõknél a 80 cm, férfiaknál pedig a 94 cm a határ), plusz társul hozzá a következõ tényezõkbõl minimum kettõ:

- magas triglycerid szint a vérben,
- alacsony HDL koleszterin szint (jó koleszterin),
- magas vérnyomás,
- magas vércukor érték (2. típusú diabetes mellitus= cukorbetegség).

Mi történik a szervezetben?

A fenti tényezõk önmagukban is véredénykárosító- hatásúak, kombinációjuk által a kockázat pedig növekszik. A test „elfelejti” miként kell az inzulin segítségével a cukormolekulákat a sejtekhez transzportálni. A következmény: túl sok cukor a vérkeringésben. Az izomsejtek a nagy túlkínálat ellenére is csak kevés energiához jutnak. Gyakran túl sok zsírsavat is raktároznak. A cukrok és a zsírok izmok által történõ elégetése károsodik.

Ez esetben mit tegyünk?

Mozogjunk! Ha rendszeres mozgásba kezd, ami nagyon is tanácsos, ugyanakkor vannak szív- és keringési

problémái, vagy cukorbeteg, fontos, hogy elõször alaposan megvizsgáltassa magát és kikérje orvosa véleményét.

A tervezett fogyókúránál is fontos egy szakember támogatása. Elõször érdemes körbetudakozódni mind a mozgással, mind a táplálkozással kapcsolatban a lehetõségek iránt.

Mi a cél?

A mozgás és a testsúlycsökkentés! A mozgás által az izomsejtek újra megtanulják felvenni a cukrot, a vércukorszint pedig csökken. A zsírégetést támogató enzimek újra aktívak lesznek és a zsírraktárak – mint amilyen a has is,- leépülnek. Az energiafelhasználás növekszik, a vérnyomás lecsökken és a többi vérérték is javul.

A kitartó sikerhez alapfeltétel, hogy olyan mozgásformát válasszunk, amit szívesen csinálunk. Fontos szempont az is, hogy egyszerû, alacsony anyagi ráfordítású, minden idõszakban könnyen megvalósítható edzésbe kezdjünk. Szem elõtt kell tartani azt is, hogy hatásos mennyiségben és mindenek elõtt: kedvvel végezzük.

A különösen ajánlott mozgásformák a séta, a gyalogolás, a „nordic walking”, a kerékpározás, görkorcsolyázás, az úszás. Ugyanakkor használjunk ki minden mozgáslehetõséget a hétköznapok során is: lépcsõt a lift helyett, kerékpárt az autó helyett, egy esti sétát az esti film helyett.

Minden út az elsõ lépéssel kezdõdik!

Berényi Grilla, gyógytornász