

## Metabolizmus szindróma - a jólét szindrómája

A szakkifejezés: &bdquo;metabolizmus&rdquo; jelentése anyagcsere, még a &bdquo;szindróma&rdquo; jelentése tünetegyüttes.

Miről is van szó?

Évezredekkel korábban nagy jelentőséggel bírt, hogy a nagy mennyiségben bevitt élelmet a szervezet nem használta fel azonnal. A zsírraktárak biztosították a túlélést az őséges időszakban. 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 csípőre rakódó többlet (körteforma) kisebb jelentőséggel 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, (nőknél a 80 cm, férfiaknál pedig a 94 cm a határ), plusz társul hozzá a következő tényezőkből minimum kettő:

- 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 tényezők önmagukban is véredénykárosító- hatásúak, kombinációjuk által a kockázat pedig növekszik. A test &bdquo;elfelejti&rdquo; 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 történő 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 először alaposan megvizsgálta magát és kikérje orvosa véleményét.

A tervezett fogyókúránál is fontos egy szakember támogatása. Először érdemes körbetudakozódni mind a mozgással, mind a táplálkozással kapcsolatban a lehetőségek 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 egyszerű, alacsony anyagi ráfordítású, minden időszakban könnyen megvalósítható edzésbe kezdjünk. Szem előtt kell tartani azt is, hogy hatásos mennyiségben és mindenek előtt: kedvvel végezzük.

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

Minden út az első lépéssel kezdődik!

Berényi Grilla, gyógytornász