

Hogyan mentsd meg a szíved?

Mivel minden második haláleset oka szív- és érrendszeri betegségből adódik, a statisztikán sokat javíthatunk, ha tudjuk, hogyan is küzdjünk e probléma ellen. Pl. már minimális testsúly-, vérnyomás- és koleszterinszint-csökkenéssel is a felére mérsékelhető a szívbetegségek kockázata. Valamint fontos ismernünk azt is, hogy mit árul el állapotunkról az életmódunk, a haskörfogatunk és a testtömegindexünk.

A magyarok születéskor várható élettartama és az egészségben eltöltött évek száma 5-10 évvel alacsonyabb, mint az uniós átlag, e szerint pedig az egészségben eltöltött évek várható száma hazánkban 52-54. A statisztikák szerint az EU országaiban a születéskor várható átlagos élettartam 74-78 év. Ez az adat Magyarországon a nők esetében 72-74, míg a férfiak mindössze 68 év. A megfelelő megelőzés és egészségnevelés segítségével ez a lemaradás 15-20 év alatt hozható be. Jó ez nekünk? Természetesen, nagyon nem. A változtatásokkal nem érdemes várni. De, hol is kellene elkezdenni? Először is mérd fel a helyzetet az alábbi szempontok alapján:

A szív és érrendszer védelmének 8 szabálya

-

Sem aktív, sem passzív
dohányzás, vagy legalább egy éve abbahagyott dohányzás;

-

A testtömegindex (BMI) 25
alatt van (a testmagasság és a testsúly alapján az adat kiolvasható a táblázatokból);

- A haskörfogat nőknél 80cm, férfiaknál pedig 94cm alatti;

-

legalább heti 150 perc
kényelmes vagy 75 perc lendületes mozgás végzése;

-

egészséges étrend, legalább
négy ajánlás érvényesül a következőkből: naponta négyszer fél csészényi
zöldség- vagy gyümölcs, vagy napi 35-40 dkg nyers zöldség/gyümölcs
elfogyasztása, heti 2-3 alkalommal hal (elsősorban hidegvízi), legfeljebb
egy liter cukrozott üdítő ital hetenként, teljes őrlésű lisztből készült
kenyérfélék fogyasztása, naponta legfeljebb 1500 milligramm konyhasó;

-

vérnyomás nem magasabb,
mint 120/80 Hgmm;

-

vércukor legfeljebb 6 mmol/l,

-

a koleszterinszint
pedig 5 mmol/l érték alatti.

E lista alkalmas arra, hogy felülvizsgáljuk saját egészségünkről alkotott
véleményünket: a felsorolt ajánlásokból hány tényező érvényesül? Minél több
valósul meg, annál kisebb az infarktus vagy a szélütés valószínűsége.

Ismerjünk meg közelebbről is néhány alapvető fogalmat.

A testtömegindex

A testtömegindex a testsúly és testmagasság egyfajta arányszáma. A
testtömegindex (angolul body mass index, BMI) a legelterjedtebben alkalmazott
mutatószám az elhízottság (vagy éppen soványság) megítélésében.
A kg-ban számított testtömeget kell elosztani a méterben mért testmagasság
négyzetével. Az így kapott szám a testtömegindex. Ha ez az érték 18,5 és
24,9 közé esik, akkor testsúlyunk egészséges. A szélső értékek
szélsőséges értékek is, ami azt jelenti, hogy a 18.5 -ös index alatti BMI-érték
már a kóros soványság/ alultápláltság kategóriába csúszik, míg a 25-ös BMI
érték felett el kell gondolkodnunk azon, megfelelőek-e táplálkozási
szokásaink. 25 és 30 közötti BMI-érték esetén túlsúlyosságról, 30 fölött pedig

már elhízottságról beszélünk.

A testsúlymérést lehetőleg azonos körülmények között, reggel, éhgyomorra, vizelet-és székletürítés után, ruha nélkül érdemes végezni, mindig ugyanazon a mérlegen.

BMI=

Testsúly(kg)

Testmagasság(m) *
Testmagasság(m)

Értékelés:

35.0 fölött: Súlyos elhízás

30.0-34.9: Elhízás

25.0-29.9: Túlsúly

20.0-24.9: Normál

18.0-19.9: Sovány

18.0 alatt: Kóros soványság

(Forrás:MNSZA)

A haskörfogat

Az egészség szempontjából nemcsak a szervezetünkben felhalmozódott zsír mennyisége jelent kockázatot, de a felhalmozódás helye is. Ha a túlsúlyos ember alakja inkább almára emlékeztet, akkor az illető hajlamos a zsírt elsősorban deréktájon, illetve a hason felhalmozni. A körte alakú emberek főként csípőre és fenékre híznak. Az alma formájú testalkattal rendelkezőknél nagyobb a szívbetegség kockázata, így nekik különösen ügyelniük kell az egészséges testsúly fenntartására. A kockázat, bizony, objektív adatokkal is mérhető: ismerje meg veszélyeztetettségének mértékét! Mérje meg derékbőségét közvetlenül a köldök feletti vonalban.

Ha Ön férfi, és derékbősége nagyobb, mint 94 cm, illetve ha Ön nő, és derékbősége nagyobb, mint 80 cm, akkor veszélyeztetett. A férfiaknál 102 cm, a nőknél 88 cm még nagyobb kockázatot jelent. (Forrás:MNSZA)

A kalória szükséglet

Mennyit ehetünk meg egészségesen? Őrizzük meg a táplálkozás és a testmozgás egyensúlyát. Mindenkinek más a kalória szükséglete, életkortól, nemtől és a fizikai aktivitástól függően. Keresd ki a Rád jellemző ajánlott kalória fogyasztást!

Férfiak

Nők

Aktivitás

Ülő*

Közepesen aktív*

Aktív*

Aktivitás

Ülő*

Közepesen aktív*

Aktív*

Kor

Kor

2

1000

1000

1000

2

1000

1000

1000

3

1000

1400

1400

3

1000

1200

1400

4

1200

1400

1600

4

1200

1400

1400

5

1200

1400

1600

5

1200

1400

1600

6

1400

1600

1800

6

1200

1400

1600

7

1400

1600

1800

7

1200

1600

1800

8

1400

1600

2000

8

1400

1600

1800

9

1600

1800

2000

9

1400

1600

1800

10

1600

1800

2200

10

1400

1800

2000

11

1800

2000

2200

11

1600

1800

2000

12

1800

2200

2400

12

1600

2000

2200

13

2000

2200

2600

13

1600

2000

2200

14

2000

2400

2800

14

1800

2000

2400

15

2200

2600

3000

15

1800

2000

2400

16

2400

2800

3200

16

1800

2000

2400

17

2400

2800

3200

17

1800

2000

2400

18

2400

2800

3200

18

1800

2000

2400

19-20

2600

2800

3000

19-20

2000

2200

2400

21-25

2400

2800

3000

21-25

2000

2200

2400

26-30

2400

2600

3000

26-30

1800

2000

2400

31-35

2400

2600

3000

31-35

1800

2000

2200

36-40

2400

2600

2800

36-40

1800

2000

2200

41-45

2200

2600

2800

41-45

1800

2000

2200

46-50

2200

2400

2800

46-50

1800

2000

2200

51-55

2200

2400

2800

51-55

1600

1800

2200

56-60

2200

2400

2600

56-60

1600

1800

2200

61-65

2000

2400

2600

61-65

1600

1800

2000

66-70

2000

2200

2600

66-70

1600

1800

2000

71-75

2000

2200

2600

71-75

1600

1800

2000

76- fölött

2000

2000

2400

76- fölött

1600

1800

2000

(Forrás:MNSZA)

A mozgás

A rendszeres testmozgásnak egész szervrendszerünkre, sőt még a lelkünkre is csak pozitív hatása van. Ha a kalóriáknál maradunk, akkor az alábbi felsorolás alapján megtudhatjuk, hogy mennyi energiát égetünk el egy-egy tevékenységünknel:

Mozgással 30 perc alatt elégetett kalória mennyiség

- .
házimunka: 92
- .
sétálás (3 km/h): 92
- .
sétálás (6 km/h): 160
- .
görcsolyázás: 163
- .
kerékpározás (16 km/h): 201
- .
teniszezés: 205
- .
táncolás: 208
- .
aerobic: 246
- .
kocogás (8 km/h): 268
- .
úszás: 279
- .
kocogás (12 km/h): 455

Az adatok egy 63-68 kg súlyú személyre vonatkoznak.

Megjegyzés:

felnőtteknek naponta 30 perc, gyermekeknek napi 60 perc testmozgás ajánlott.
(Forrás:MNSZA)

B.G.

Kapcsolódó cikkek:

...a maga szíve sose' fáj?

Női szívinfarktus - félreérthető tünetekkel

Szívbajos statisztika

A gyakori halfogyasztás véd az infarktustól

Téli vitaminkosár zöldségekből, gyümölcsökből

Az omega-3 zsírsavak szerepe a táplálkozásban és a gyógyításban

A pocak

Metabolizmus szindróma - a jólét szindrómája