A zsírsav anyagcseréje és a testmozgás

A magas vérzsír szint testmozgással - megfelelõ étrend mellett - csökkenthetõEgészséges férfiak testmozgásának és zsírsavszintjének kapcsolatát vizsgálva kaliforniai kutatók úgy találták, hogy a közepes intenzitással végzett tornagyakorlatok jelentõsen növelték a dolgozó izmokban a zsírsavak lebontását, és eközben a kóros vérzsír szintet az egész testben csökkentették.
Paradox helyzet, hogy az intenzitás növelésével ugyanakkor a zsírsavak lebontása csökkent - ismertette a vizsgálat eredményét hírlevelében a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ).Az orvosok gyakran javasolják terápiaként a fizikai aktivitást, ám a betegek nagy része nem fogadja meg a tanácsot. Holott a gyógyszerszedés - olykor még diétával együtt is -, gyakran kevésnek bizonyul - olvasható a Tudományos életmódtanácsok címû hírlevélben. Ismert, hogy mindenki ragaszkodik megrögzött (rossz) szokásaihoz, amibe a mozgástól való ódzkodás is beletartozik. Holott akár heti 2-4 óra aktivitással is meg lehetne elõzni a magas vérzsír szint kialakulását és a szövõdményeként jelentkezõ érelmeszesedést, a magas vérnyomást, illetve az egyéb szív- és érrendszeri kórokat.Az életkor elõre haladtával arányosan csökken a zsírbontási képesség, ennek eredményeképpen a szervezetben - különösen a máj- és izomszövetekben - megnõ a triglicerid szintje, ami viszont a testsúly növekedéséhez vezethet - mutatták ki dél-koreai vizsgálatok. Az okok között általában együttesen szerepel az egészségtelen életmód, a csökkenõ testmozgás és a helytelen táplálkozás. Az évek múlása során a szervezetnek egyre kevesebb energiára van szüksége, erre az idõskorúaknak figyelemmel kell lenniük táplálkozásuk során. Nem arról van szó, hogy minden születésnap után 100-200 kalóriával csökkenteni kell az ajánlott kalóriamennyiséget, de a hetenkénti testsúlymérés eredményét feltétlenül szem elõtt kell tartani az étrend megtervezésekor.A zsírbevitel az egész napi energiamennyiség 30 százalékánál alacsonyabb legyen, a rostbevitel viszont napi 27-40 grammra növelhetõ. A zsírbevitel legkönnyebben a bõ zsírban/olajban sültek (rántott hús, vagdaltpogácsa, sült burgonya, fánkok és társaik) mérsékelt fogyasztásával, illetve a zsíros alapanyagok (zsíros húsok, szalámifélék, zsiradékok: vaj, margarin, zsír, olaj) kerülésével csökkenthetõ. A dietetikus által összeállított étrend figyelembe veszi a helyi és egyéni sajátosságokat, a szükséges tápanyagmennyiséget, amihez könnyen hozzá lehet szokni, és a megfelelõ táplálkozási magatartás elsajátításával elkerülhetõ az elhízás és szövõdményeinek kialakulása, hangsúlyozzák a szakemberek.Forrás: MTI