

GYERE® mozogni!

Manapság sokkal mozgásszegényebb életet élünk, mint akár csak tíz éve. Felmérések szólnak arról, hogy például mi, európaiak egy órával többet ülünk naponta, mint egy évtizeddel ezelőtt. Ülünk az irodában, aztán beülünk az autóba, otthon pedig lehuppanunk a tévé vagy a számítógép elé. Sajnos ez a tendencia nem csak a felnőttekre, hanem a gyerekekre is jellemző, esetükben is a játszótéri szaladgálást, a grundfocit egyre inkább a különböző kutyák és a mobil fölötti görnyedés váltja föl.



Pedig a téli időszak után különösen jól esik a mozgás, ráadásul sokan formába szeretnék hozni magukat a strandszezonra, de ezen túlmenően a rendszeres testmozgás elengedhetetlen az energia-egyensúly fenntartásához, a jó közérzethez és az egészségmegőrzéshez.

Az egész világon terjed az elhízás. Ma Magyarországon a felnőtt lakosság 65 %-a túlsúlyos vagy elhízott és minden ötödik

gyermek küzd ezzel a problémával. Ennek oka egyfelől a helytelen táplálkozás, másfelől viszont az aktív életmód hiánya. Ahhoz, hogy a megfelelő testtömeget hosszú távon fenntarhassuk, meg kell őrizni az energia-egyensúlyt, azaz a bevitt és elégetett kalóriák egyensúlyát. Ebből a szempontból pedig minden számít, ami a képzeletbeli mérleg két serpenyőjébe kerül. Számít minden egyes kalória, amit megesszünk és megiszunk, ennek jó részét az alapanyagcseréhez használjuk fel, azaz a légzéshez, emésztéshez, az életfunkciókhoz. Viszont ezen az energiamennyiségen kívül minden fizikai aktivitás is számít, amivel kalóriát égetünk el.

A mozgásszegény életmódnak súlyos következményei lehetnek, bizonyítottan összefügg az elhízással és számos más, súlyos betegség kialakulásának kockázatával is. Ehhez képest minden negyedik európai felnőtt és öt serdülőkorúból négy fizikailag inaktív. A mozgás hiányát pedig ma már nem kevésbé tartják veszélyesnek az egészségre nézve, mint a dohányzást.

Mennyit kéne mozognunk?

Egy felnőtt embernek naponta legalább 30 perc közepesen intenzív mozgást kellene végeznie ahhoz, hogy az egynapi kalóriamennyiség egy részét, kb. 20-30%-át elégeesse. A többi energiamennyiség az alapanyagcseréhez, emésztéshez, légzéshez és a létfontosságú szerveink működéséhez szükséges. A gyerekeknek még ennél is többet. A mozgáshoz azonban nem feltétlenül kell edzőterembe mennünk, a tavaszi nagytakarítással elégetett kalóriák is beleszámítanak az energia-egyensúlyba. Egy rövid séta a parkban, egy buszmegállónyi gyaloglás vagy a lift helyett a lépcsőzés, de akár csak egy kiadós játék a gyerekekkel a játszótéren már mind-mind olyan tevékenység, ami segíti ellensúlyozni a bevitt kalóriákat, nem beszélve a mozgás egyik legszórakoztatóbb formájáról, a táncról. Ezzel az örömteli mozgással is sok mindent le lehet dolgozni, ahogy az alábbi táblázat is mutatja:

kb. 100 kalória	100 kalóriával egyenértékű testmozgás [testtömeg - időtartam - mozgásforma]		
1 kis banán	45 kg	23 perc	szamba
1 kis fürt szőlő	45 kg	20 perc	balett
1 evőkanál lekvár	50 kg	19 perc	pilates

1 pohár (2dl 1,5 %-os) tej	50 kg	28 perc	tai chi
2 gombóc gyümölcsfagylalt	55 kg	28 perc	vízi aerobic
1 vékony szelet (9 dkg) csirkemell	55kg	25 perc	tangó
2,5 dl kóla	60 kg	21 perc	twist
5 kocka csoki	75 kg	24 perc	dinamikus tánc

Mit és mikor együnk sportoláskor?

Közvetlenül előtte nem szabad már enni, mivel az ételek és italok gyomorból való kiürüléséhez idő kell. Legtöbb a zsírok, majd a fehérjék, a legkevesebb a szénhidrátok lebontásához kell. Célszerű tehát legalább félórával az edzés előtt magas szénhidrát és alacsony rost- és zsírtartalmú ételeket választani. Figyeljünk arra is, hogy kisebb adagot együnk! Már edzés előtt is igyunk eleget és ezt a sportolás alatt se hanyagoljuk el. Különösen az intenzív sportolással nagy folyadékvesztés jár, ezt mindenképp pótolni kell! Edzés után a folyadékon kívül pótoljuk vissza a fehérjét és a szénhidrátot is, jó választás lehet egy joghurt, egy gyümölcsturmix, egy krémtúró vagy egy tejes gabonapehely és persze a megfelelő folyadékmennyiség!

Azért is érdemes mozogni, főleg a szabadban, mert az energiafelhasználás növelésén kívül a sportnak stresszoldó hatása is van, javul tőle az önértékelésünk és a közérzetünk, valamint erősödik vele az immunrendszerünk. Nem érdemes halogatni, itt a jó idő, kezdjük el a rendszeres testmozgást! Persze ügyeljünk a fokozatosságra, már napi fél óra is pozitív hatással lesz az egészségünkre és a közérzetünkre!

