

## **Az elhízással élők mozgásterápiája, speciális megfontolások**

Szilágyi Mónika Medical Fitness Szakértő

Az elhízás, mint népbetegség globális egészségügyi kihívás, amely számos súlyos szövődménnyel jár, és növeli a krónikus betegségek (diabetes, hipertónia szív-érrendszeri problémák) kialakulásának kockázatát.

Az elhízás megfékezésében a primer prevenció kulcsfontosságú már gyermekkortól kezdve. Ebben kiemelkedő szerepe van a szülői, nevelői sportolási mintázatnak.

A felnőttkori obesitas kezeléséhez és a szövődményes állapotok megelőzéshez multidiszciplináris megközelítés szükséges. Ennek egyik kulcsfontosságú eleme az egyén kondicionális és kardiometabolikus állapotának megfelelően megválasztott intenzitású rendszeres, fenntartható fizikai aktivitás, mozgásforma.

Az optimálisan megtervezett egyénre szabott edzésintenzitás segíti a fogyást, javítja a testúlykontrollt és elősegíti a metabolikus illetve kardiorespiratorikus egészséget, globális életminőség javulást eredményez.

Az előadásban részletesen bemutatom a hivatalos edzésajánlásokat a prevenció különböző szintjein és kitekintünk a lehetséges mozgásformákra a magasabb kockázatú rizikóval, rendelkezők, vagy a túlsúly következményes mozgásszervi problémáival élők fizikai aktivitásainak szerepére, lehetőségeire is.