



Sport, mozgás, aktív életmód – mást jelentenek, de mindegyik fontos az egészséghez!

A rendszeres fizikai aktivitás bizonyítottan komplex módon fejti ki jótékony hatásait, amelyek megmutatkoznak biológiai, mentális, érzelmi, valamint társadalmi és gazdasági szinteken is. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének táplálkozási ajánlása, az OKOSTÁNYÉR® is arra hívja fel a figyelmet a táplálkozási útmutatás mellett, hogy „válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csináld egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növelj az időtartamot, mert ez további egészségi előnyökkel jár.” A szakmai szövetség most azt foglalta össze, hogy a mozgásnak milyen típusai vannak, és a tudományos ajánlások értelmében kinek, miből, mennyit kéne végeznie, hogy megőrizze az egészségét.

Érdekes tisztázni, hogy milyen mozgásforma, mit jelent tudományos értelemben, mert a köznyelvben gyakran azonos jelentésben használjuk a fizikai aktivitást, a testmozgást és a sportot, azonban a sporttudományi szakirodalom külön kezeli ezeket. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) „a fizikai aktivitás alatt azt a mozgássort érti, melyet az emberi test mindennapi tevékenységei során kilokalóriákban mérhető energiafelhasználás kíséretében izomrendszere által hoz létre; és melybe beletartoznak a munkavégzés, a sporttevékenység, a házkörüli és egyéb tevékenységek is”. Ide sorolják tehát az olyan alacsony intenzitású, könnyű mozgásokat is, mint például a megtett lépések, a házimunkák elvégzése vagy a kutyasétáltatás. A testmozgás a nemzetközi szakirodalmi definíció szerint azok a fizikai aktivitási formák, amelyek tervezettek, szervezettek, rendszeresek, és a fizikai kondíció fenntartására vagy fejlesztésére irányulnak. A testmozgás szinonimájaként használhatjuk tulajdonképpen a testedzést. A sport pedig ennek az a fajtája, ami szabályokkal tarkított versenyszerű helyzetekre épül.

Azzal kapcsolatban, hogy pontosan mennyi fizikai aktivitás szükséges az egészség megőrzéséhez, nemzetközi és nemzeti egészségügyi szervezetek ajánlásokat fogalmaznak meg a népesség számára, amelyekkel a világszerte terjedő mozgásszegény életmód, és az abból adódó betegségek kockázatát akarják csökkenteni.

A WHO a különböző életkori csoportoknak nemcsak a napi ajánlott mozgásmennyiségére, hanem azok intenzitására is ajánlást tesz:

- 5-17 év közötti fiataloknak naponta legalább 60 perc közepes vagy erős intenzitású fizikai aktivitás ajánlott, az ezt meghaladó testmozgás további előnyös hatásokat fejt ki az egészségükre. Főként aerobik jellegű mozgásokat végezzenek, heti három alkalommal erősítő gyakorlatok beiktatásával.
- 18-64 év közötti felnőtteknek heti minimum 150 perc közepes intenzitású, vagy 75 perc magas intenzitású aerob jellegű testmozgás, vagy ezek megfelelő kombinációja javasolt. Heti 300 perc közepes, vagy 150 perc magas intenzitású aerob testmozgás, vagy ezek megfelelő kombinációja további pozitív hatásokkal jár. Heti két alkalommal a fő

izomcsoportokra koncentráló erősítő gyakorlatok beiktatása ajánlott. Alkalmanként legalább tíz perces legyen a testmozgás.

- 65 év feletti időséknél az aerob testmozgások és az erősítő gyakorlatok végzésének gyakoriságára és intenzitására vonatkozó javaslatok megegyeznek az előző korcsoportéval. A gyengébb koordinációs képességekkel rendelkezőknek hetente három alkalommal az egyensúlyérzék fejlesztésére irányuló gyakorlatok végzését ajánlják az esések megelőzésre érdekében.
- Amennyiben valaki az egészségi állapota miatt nem képes az előírt fizikai aktivitás teljesítésére, számára a képességeinek és az állapotának megfelelő lehető legaktívabb életmód javasolt.

Minden lehetőséget meg kell tehát ragadni a fizikai aktivitás növelésére, például lift helyett használjunk lépcsőt, szálljunk le előbb a buszról, naponta többször vigyünk le sétálni a kutyát, otthon zenehallgatás közben perdüljünk táncra. Egészségi vonatkozásban az is lényeges, hogy az egyes testmozgások hatásai összeadódnak. Ez azt jelenti, hogy bár az ajánlott minimális napi mozgásmennyiség 30 perc, ez nemcsak 1x30 perc, hanem 3x10 perc formájában is teljesíthető.

Tévhit viszont, hogy aki mozog, bármit megehet. Egy rossz étrend testmozgással sem ellensúlyozható, az edzésbe fektetett kemény munka eredményét nagyon könnyen el lehet rontani helytelen táplálkozással. Már 100-200 extra kalóriát sem annyira egyszerű lemozogni, mint azt sokan gondolnák. Egy szelet meggyes pitét például 55 perc kerékpározással, egy közepes banánt negyedórás árással, 3 dl vörös bort 20 perc futással lehet ledolgozni.

A sportolók esetében talán még jobban oda kell figyelni a táplálkozásra, hogy az fedezze energiaszükségletüket, optimalizálja a teljesítményüket, elősegítse a regenerációt, valamint támogassa az izomépítést és az immunrendszer működését. A sporttevékenység típusa, időtartama és intenzitása befolyásolja, hogy milyen tápanyagokra van szükség. Az edzések és versenyek előtt fontos a megfelelő szénhidrátbevitel, amely biztosítja az energiát, míg az edzés utáni időszakban a fehérje és a szénhidrát kombinációja segíti az izmok regenerációját és feltölti a glikogénraktárakat. A hidratálás szintén kulcsszerepet játszik, már kis mértékű folyadékvesztesség is ronthatja a teljesítményt és növelheti a sérülés kockázatát. A megfelelő mennyiségű víz, valamint az elektrolitok pótlása különösen hosszabb vagy intenzívebb edzések során elengedhetetlen.

A kiegyensúlyozott és tudatos táplálkozás természetesen nem csak a profi sportolók kiváltsága. Az amatőr sportolók, gyerekek és felnőttek számára is alapvető fontosságú, hogy testüket a megfelelő tápanyagokkal lássák el. Akinek ehhez további információra vagy személyre szabott tanácsadásra van szüksége, forduljon sportdietetikushoz!