



Az elhízás következményei és mértéke

kérdések és válaszok az elhízás témakörében





Mikor beszélünk elhízásról?

Elhízásról akkor beszélünk, ha az egyén testsúlya a kívánatosnál 20%-kal nagyobb. Orvosi értelemben túlsúlyosságról beszélünk akkor, ha a magasabb testsúly megoszlik az izmok, csontok, zsír és víz tömege között. Az "elhízás" szó a szervezet egészségesnél nagyobb zsírtartalmát jelenti. Sok sportoló, testépítők, nehéztatléták általában túlsúlyosak anélkül, hogy elhízás állapotáról lehetne szó. Az elhízás azért jelentős probléma, mert jelentős rizikófaktor számos halálos kimenetelű betegség kialakulásában, de a vele járó csökkent munkaképesség és a társadalomra nehezedő fokozott gazdasági teher sem elhanyagolandók.

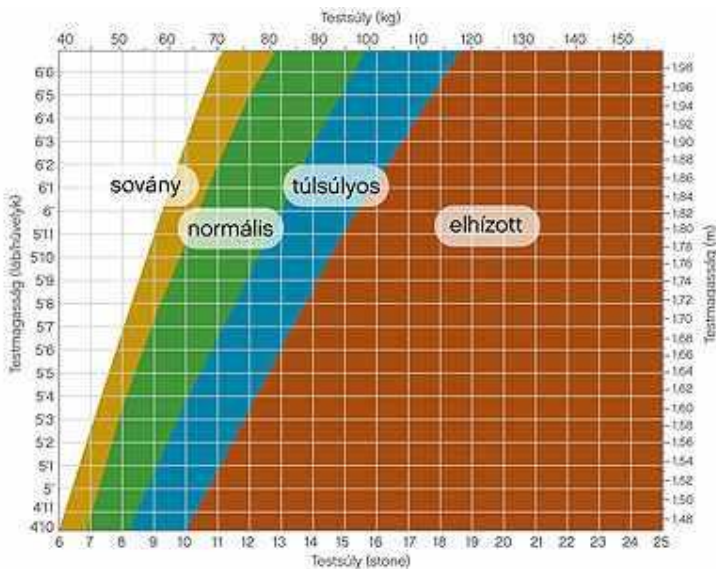
Milyen paramétereket használunk az elhízás mértékének meghatározására?

A mérleg csak a teljes testtömeget mutatja meg, de azt nem, hogy ebből mennyi a zsírszövet, és azt sem, hogy annak jellemző elhelyezkedése mekkora kockázatot jelent. Egészségügyi szempontból azonban e két utóbbi tényező fontosabb, mint a



testsúly önmagában. Annak eldöntésére, hogy szükség van-e fogyásra, az orvosok az alábbi mutatókat használják.

Testtömeg index (BMI). A testtömeg index a kilógrammban mért testtömeg és a méterben mért testmagasság négyzetének hányadosa (kg/m^2). Ha a BMI értéke 18,5 alatti, akkor soványabb, mint az ideális lenne. Ha a BMI 18,5 és 25 közé esik, akkor tömege optimális. **Amennyiben a BMI 25 és 30 között van, akkor túlsúlyos, ha 30 felett van, akkor elhízott.**

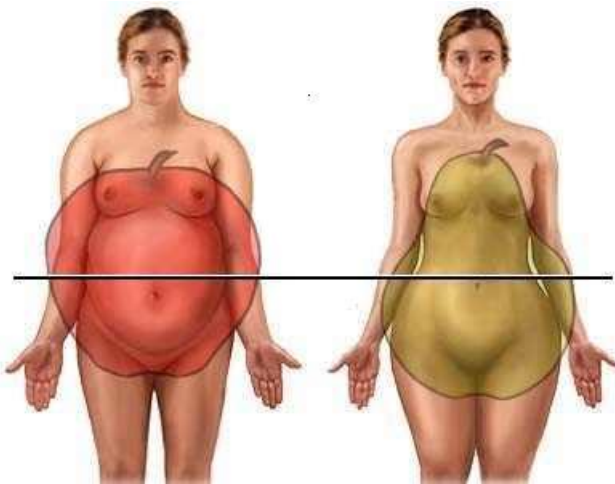




Haskörfogat mérés. Ha a zsírszövet jelentős része a hasüregben található a belek között, akkor "alma" típusú elhízásról beszélünk. Ha a zsírszövet zöme a csípőn, a combokon és általában a bőr alatt van, akkor az elhízás "körte" típusú.

- Az **alma típusú elhízás** a hasra, mellre, nyakra és az arcra lokalizálódik. A kóros zsírlerakódás központja a köldöktáj. A végtagok a fartáj és a combok kevésbé érintettek.
- A **körte típusú elhízás** központja a köldök és a szeméremcsont közötti alhas. A zsírlerakódás az alhason, a fartájon és a combokon legjelentősebb. A felsőtest, a karok és az arc érintettsége kevésbé jellemző.

Az egészség szempontjából sokkal kedvezőbb a körte típus. A hasüregi zsír növeli az érlemeszesedés kialakulásának kockázatát. Nőknél a haskörfogat 88 cm, a férfiaknál pedig 100 cm alatt kell, hogy legyen.



Korábbi megbetegedések és társbetegségek.

Ha Önnél (vagy vérrokonainál) magas vérnyomás vagy más keringési betegség, cukorbetegség (az ún. 2-es típusú), esetleg alvási apnoe (légzéskimaradás) fordul elő, akkor Önnél nagyobb a túlsúllyal kapcsolatos szövődmények kockázata.

Ha a BMI és a haskörfogat meghaladja a kívánatos értéket, továbbá, ha a fent említett betegségek közül egy vagy több előfordul, valószínűleg különösen jótékony hatású lenne a fogyás. Ha a BMI 30 felett van, akkor egyéb rizikófaktor nélkül is kívánatos a testtömeg csökkentése.



Milyen okok vezethetnek az elhízáshoz?

Bár a testtömeg kialakulásában genetikai hatások is szerepelnek, a többletsúly oka az, hogy a bevitt kalória nagyobb, mint a felhasznált kalória.



Ha több kalóriát vesz fel, mint amennyit lead, akkor a szervezete zsír formájában tárolni fogja a felesleges kalóriamennyiséget.

Általában az alábbi tényezők, illetve azok kombinációja járul hozzá az elhízáshoz.

Genetikai adottságok befolyásolják, hogy a szervezet milyen mennyiségű zsírszövet tárolására törekszik és az hogyan oszlik el a testen.

Elhízás a családban. Túlsúlyos szülők gyermekei nagyobb eséllyel lesznek elhízottak. A közös géneken túl ennek oka lehet a közös helytelen életmód, étrend és mozgáskultúra.

Betegségekre csak ritkán vezethető vissza az elhízás, ilyenek a pajzsmirigy alulműködése vagy a



mellékvesekéreg túlműködése. Az alkatilag alacsony anyagcsere szintén elhízáshoz vezethet. Egyes betegségek, mint például az ízületi gyulladás, korlátozzák a fizikai aktivitást és ez által vezethetnek elhízáshoz.

Bizonyos gyógyszerek, köztük a szteroidok, egyes vérnyomáscsökkentők, nyugtatók és szorongásoldók, valamint az inzulin (a cukor szervezetben történő jobb hasznosulása révén) is testsúlynövekedést okoz.

Étrend szerepe a legfontosabb. A nagy kalóriatartalmú ételek rendszeres fogyasztása növeli a testtömeget. A magas zsírtartalmú ételek általában nagyobb kalóriatartalmúak is. A szénhidrátgazdag élelmiszerek, mint a szénsavas üdítőitalok, cukorkák, sütemények a leggyakoribb hordozói a felesleges energiának.

Mozgásszegény életmód szintén elhízáshoz vezet. A fizikai aktivitás önmagában





is energiát fogyaszt. Fő hatása a szervezet energiagazdálkodására azonban az, hogy nem engedi csökkenni az alapanyagcserét, ezáltal a hízásra hajlamos szervezet nem tud alkalmazkodni a csökkent energiabevitelhez. Ez azért nagy jelentőségű, mert az alapanyagcsere csökkenése a fogyókúrázók életének legfőbb megkeserítője (kevesebb bevitt kalória mellett sincs fogyás!).

Életkori sajátosság, hogy a 30. életév betöltése után kevesebb kalória bevitele mellett is könnyebb elhízni, ezért különösen fontos a fizikai aktivitás fenntartása felnőttkorban is.

A dohányzás abbahagyása után általában néhány kilót felszednek a dohányosok, ilyenkor sokszor pótcselekvésből is esznek.

A női nem szintén fokozott kockázatot jelent, ugyanis kisebb a nők izomtömege, éppen ezért kevesebb kalóriát égetnek el nyugalomban.

Terhesség során a nők testsúlya törvényszerűen megnő, az egészséges többletsúly a magzat súlyának kb. háromszorosa (tehát a terhesség



végére kb. 10 kg). Sokan ennél többet szednek fel, amit szülés után nehezen tudnak leadni.

Milyen következményekkel jár az elhízás?

Minél inkább megnő az ember testtömege, annál több - sok esetben igen súlyos következménnyel járó - betegséggel találhatja magát szemben.

Magas vérnyomás kialakulásának oka, hogy a megnövekedett zsírszövet miatt a szervezet tápanyagigénye emelkedik, ezzel párhuzamosan a keringő vér mennyisége szintén nő, ezért nagyobb az artériáknak a falára nehezedő nyomás. Továbbá a testtömeg növekedése általában a vér inzulin szintjét is megemeli, ami megvastagítja az erek falát.

Cukorbetegség kialakulásának vezető oka az elhízás. A felszaporodott zsírszövet érzéketlenné teszi a szervezetet az inzulinnal szemben, így a cukor nem tud belépni a sejtekbe, vagyis a vérben marad, így magasabb lesz a vércukorszint.



**Az elhízás szövődményeinek
többség gyakorisága**



A vérzsír-szint kóros átrendeződése. Az elhízás magas vérzsír-szinttel és koleszterin-szinttel párosul akkor is, ha egyébként egészségesnek tartott élelmiszereket fogyaszt (viszont többet, mint amennyire szüksége van). Amennyiben nem csak a táplálék mennyiségét, hanem a minőségét sem választja meg helyesen, és a táplálék sok telített zsírt és koleszterint tartalmaz (túl sok zsíros hús, zsírban, margarinban sült étel), az tovább rontja a helyzetet. Idővel a kedvezőtlen vérzsír összetétel érelmeszesedéshez vezet,



következtében koszorúér betegség és stroke (szélütés, gutaütés) alakulhat ki.

Koszorúér betegség a szívét ellátó artériák (koszorúerek) falában lerakódó zsíros, majd elmeszesedő plakkok (lerakódások) eredményezik, amelyeken véralvadék is kiválik. Az idő előrehaladtával a plakkok beszűkítik a szívét ellátó ereket, ezáltal kevesebb vér látja el az oxigénigényes szívizmot. Ha egy beszűkült artériában vérrög képződik, vagy egy máshonnan jövő vérrög megakad, akkor az adott ér által ellátott szívizom nem kap megfelelő mennyiségű oxigént és tápanyagot, ami szívinfarktushoz (a szívizom elhalása a rossz vérkeringés miatt) vezet.

Stroke esetén egy, az agyat ellátó artériában alakul ki érelmeszesedés, következtében az általa ellátott agyterület nem kap elég oxigént és tápanyagot. Ha valaki elhízott, nagyobb a kockázata a stroke kialakulásának is.

Csont- és ízületi gyulladás alakulhat ki a nagyobb testtömeg miatt fokozottabb terhelésnek kitett helyeken, mint a térdek, csípő, gerinc. Károsodik az ízületi felszíneket burkoló porc, ami ízületi fájdalmat és a merevséget okoz.



Alvási apnoe veszélyes kórállapot, a beteg álmában időről időre abbahagyja a légzést, két apnoe között viszont feltűnően hangosan horkol. Ez súlyos esetben gyakori éjszakai ébredéshez és nappali fáradtsághoz vezet.

Daganatos megbetegedések közül is számosat hoztak kapcsolatba az elhízással. Többek között a vastagbél, a végbél, a nyelőcső, a vese, a mell és a prosztata daganatát.

A máj zsíros elfajulása szintén súlyos következménye lehet az elhízásnak. Ilyenkor a zsír a májban is felszaporodik, mely idővel már működésében is zavarja a májat, sőt évtizedek alatt májcirrózis (májzsugor) is kialakulhat.

Epekövek kialakulásához vezethet az elhízott egyének magasabb koleszterinszintje.

Fogamzóképeséggel és terhességgel kapcsolatos problémák. Csökken a fogamzóképeség mind férfiak, mind nők esetében. Az elhízás terhességi cukorbetegséghez vezethet, de fokozza a születési rendellenességek esélyét is.

Depresszió nagyobb számban jelentkezik a túlsúlyos egyének körében és nő az öngyilkossági hajlam is.



Hogyan lehet megelőzni az elhízást?

A megelőzésnek már a gyermek születésekor meg kell kezdődnie. Fontos az anyatejes táplálás, mert az anyatejet helyettesítő tápszerek édesek, korán



hozzászoktatják a babát az édes ízhez és a magas kalória-bevitelhez. A nem szoptatott gyermekek kövérebbek, fizikai teljesítőképességük és betegségekkel szembeni ellenálló-képességük csökkent.

Kisgyermekkorban az édességek kerülése a legfontosabb. Az édesség iránti természetes vágyat inkább gyümölcsökkel csillapítsuk. Az édesség iránti felnőttkori igény a korai hozzászokás függvénye.

Iskoláskorban a testmozgás minden formája megfelelő lehet a hízás megakadályozásához.



Mik a legfontosabb szempontok a tartós testtömeg csökkentés elérése céljából?

Az elhízás kezelésének célja egészségesebb testtömeg elérése, és ami ugyanilyen fontos, hosszútávú megtartása. Már 5-10 százalékos testtömeg csökkenés is jelentős egészségjavulást eredményezhet.

Természetesen nem muszáj itt megállni, de inkább fogyjon kevesebbet tartósan, mint többet, amit visszased. A testtömeg lassú, folyamatos csökkentése (kb. heti fél, egy kg) a legbiztonságosabb módja a fogyásnak.

Az egészséges testtömeg eléréséhez általában változtatni kell a táplálkozáson, fokozni kell a mozgást és gyakran életvezetési változtatásra is szükség van.

Jelenleg a fogyást segítő orvos által receptre felírható gyógyszer Magyarországon nincs forgalomban. A gyomor befogadóképességét csökkentő műtéti eljárások költségét pedig nem, vagy csak töredékében állja a társadalombiztosító.



A testzsírszázalék megadja, hogy a tested hány százaléka zsír. Mindenféle fogyókúra program célja mindig a testzsírszázalék minimalizálása legyen!!!

Az alábbi táblázat segít az ideális testzsírszázalék megismerésében:

NEM	ÉLET- KOR	alacsony	normális	magas	nagyon magas
nő	20-39	< 21,0 %	21,0 – 32,9%	33,0 – 38,9%	≥ 39,0%
	40-59	< 23,0 %	23,0 – 33,9%	34,0 – 39,9%	≥ 40,0%
	60-79	< 24,0 %	24,0 – 35,9%	36,0 – 41,9%	≥ 42,0%
férfi	20-39	< 8,0 %	8,0 – 19,9%	20,0 – 24,9%	≥ 25,0%
	40-59	< 11,0 %	11,0 – 21,9%	22,0 – 27,9%	≥ 28,0%
	60-79	< 13,0 %	13,0 – 24,9%	25,0 – 29,9%	≥ 30,0%



„Egészséges életért a
Mezőcsáti Kistérségben”
TÁMOP-6.1.2./LHH-09/1-2010-0008



A kiadvány

a Mezőcsát Kistérség Többcélú Társulása által
elnyert

TÁMOP-6.1.2./LHH-09/1-2010-0008

„Egészséges életért a Mezőcsáti Kistérségben”

program keretein belül elnyert pályázat részeként
készült

Készítette:

Mezőcsáti kistérségi Egészségfejlesztő Központ
Egészségügyi Szolgáltató Kiemelkedően Közhasznú
Nonprofit Kft.