

# MINDENNAPI TESTMOZGÁS ÉS EGÉSZSÉG

**Mai társadalmunkat sajnos nem a mindennapi testmozgás, hanem éppen az ellenkezője, a mozgásszegény életmód jellemzi, pedig egészségügyi problémáinknak, a legfőbb népbetegségeknek ez az egyik fő okozója. Ma, amikor az epigenetika legújabb eredményei alapján már tudjuk, hogy az életmódunkkal még az öröklött génjeink működését is befolyásoljuk, nagyon nagyra nőtt a felelősségünk. Tudomásul kell vennünk, hogy egészségi állapotunkat, életminőségünket, munkaképességünket és utódainkat veszélyeztetjük azzal, ha nem változtatunk mozgásszegény életmódunkon. Most már tehát mindannyiunknak el kell kezdenünk a mozgásgazdag életet!**

**M**ozgásszegény életmódját a mai ember persze nem azzal a szándékkal alakította így, hogy megbetegítse magát. A mai ember egyszerűen csak él a civilizáció adta lehetőségekkel, s ennek velejárója a mozgásszegénység. Ezért

ma már külön erőfeszítéseket kell tennünk, hogy „művileg” iktassunk be naponta mozgást a napirendünkbe. Ezt egyszerűen megtehetjük úgy, hogy szándékosan kevesebbet használjuk a civilizáció nyújtotta „kényelmet”: lépcsőn megyünk akkor is, ha van lift, gyalogolunk akkor is, ha van autónk, sportolni vagy sétálni megyünk akkor is, ha van TV-nk, videónk, számítógépünk és így tovább.

Lássuk, milyen betegségek megelőzését jelenti a naponta végzett testmozgás, mire lehet jó?

Az örömmel végzett rendszeres testmozgás és sport hatékony eszköze a lelki egészség kialakulásának és fennmaradásának, vagyis az egészséges személyiségfejlődésnek. Ennek oka egyrészt az, hogy az örömmel végzett testmozgás hatására az agyban olyan kémiai anyagok szabadulnak föl, amelyek szükségesek az önmagunkkal való megelégedettség érzéséhez, a helyes önértékeléshez. Másrészt pedig, ha a sportot társakkal végezzük, akkor olyan, alapvetően szük-



ses együttélési szabályokat sajátítunk el és gyakorlunk be, amelyeket más élethelyzetekben nemigen tudunk megtanulni és gyakorolni. Ilyen az együttműködés, a nemes versengés, a szabálytisztelet, a társak teljesítményének értékelése, a siker és a kudarc elviselése, a nehézségek kitartó leküzdésének öröme és sikerélménye. Mindez fokozottan igaz a gyermek- és ifjúkorra, mégis az iskolai élet legtöbb területe (az elméleti tanórák) nem a fenti társadalmi normák kialakulását és begyakorlását segíti, hanem éppen ellenkezőleg: az egyént önálló, egyéni teljesítmény elérésére sarkallja úgy, hogy előzze meg társait. Az egyoldalúan így felnevelkedő ember az önmegvalósításon és az egyéni sikeren kívül kevés egyéb értéket fog ismerni, kevés egyéb öröme és sikerélménye lesz, s már el is jutunk a magányos, lelki egyensúlyából kibillent mai emberhez. Nem véletlen, hogy tömegessé vált a stresszt nehezen vagy rossz-



szul feldolgozó, önmagát mar-  
cangoló, önmagát sikertelennek  
érező típus, aki azután nemcsak a  
lelki egyensúly hiányától szenved  
(pl. depressziós lesz), hanem ezzel  
szoros összefüggésben a szíve és  
az érrendszere sem győzi az éle-  
tet, és egyébként meglevő moz-  
gásszervi bajait is elviselhetetlen-  
nek érzi, „nem tud megbirkózni”  
velük. Milyen jó, hogy a közne-  
velés ma mindezt felismerte, és a  
nemzeti köznevelésről szóló 2011.  
évi CXCV törvény éppen 2012.  
szeptembertől bevezeti a min-  
dennapi testnevelést.

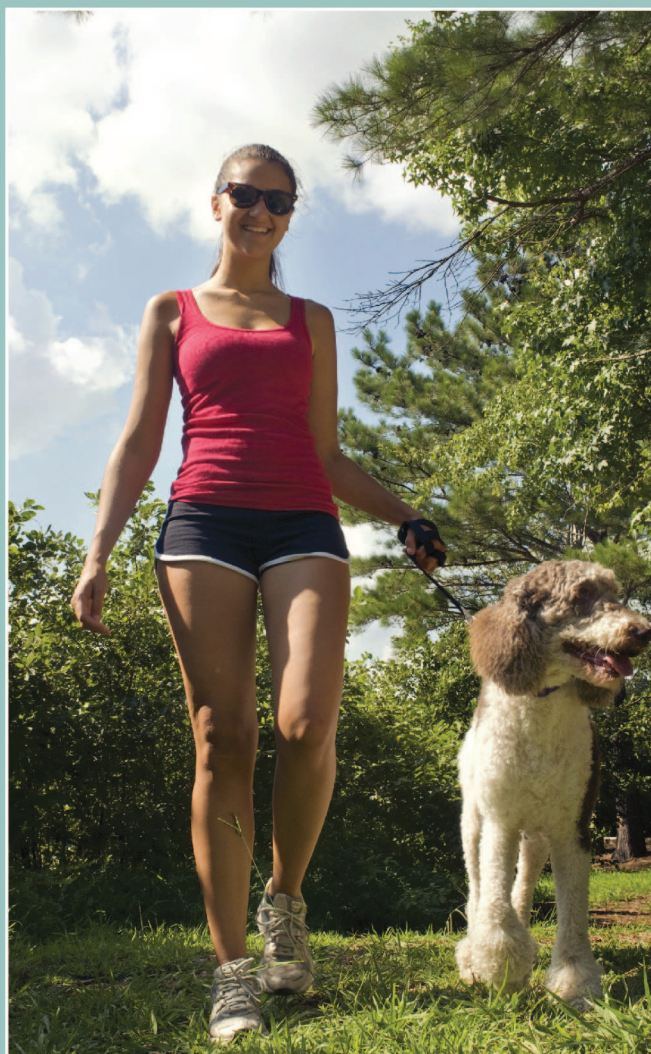
Az erek falának rugalmassága, az  
érfalban található izmok kellő fejlett-  
sége (ereje és nyújthatósága), az ereket  
borító belhártya kellő simasága, vala-  
mint a vérmennyiséget mozgató szív  
izomzatának kellő ereje és rugalmas-  
sága szükséges ahhoz, hogy szerveink  
vérrelátása jó legyen. Erek a porcok és  
a szemlencse kivételével az egész test-  
ben mindenhol vannak. Így érhető,  
hogy az erek és a szív állapota meg-  
határozó az egészség szempontjából.  
Ha gyermekkorban nem edződik  
megfelelő mozgással az érrendszer és  
a szív, akkor a fent részletezett tulaj-  
donságok nem fejlődnek kellően, és  
felnőttkorban már nagyon nehéz,  
pontosabban már nem is lehet bepó-  
tolni a gyermekkori mulasztást. Ha  
pedig felnőttkorban marad el a moz-  
gás, akkor az erek fala, a szív izomza-  
ta túl korán válik rugalmatlanná, a  
belhártya túl korán válik egyenetlen-  
né (érfalmeszesedés). Mindez magas  
vérnyomás-betegség (hypertonia), a  
szív és az agy ereinek betegségei (ér-  
elmeszesedés, infarktusz, szélütés), ké-  
sőbb a vese ereinek betegsége képé-  
ben jelentkeznek. A legtöbb anyagcse-  
re-betegség, a feldolgozatlan stressz-  
helyzetek túltengése, a túlsúly és  
kövérség is megbetegíti az ereket.

A túlsúly és elhízás „haszonnélküli”  
többletterhelést ró a szívre és érrend-  
szerre, a légzőrendszerre, a mozgás-  
szervekre, a vesére. Hiszen olyan tö-  
meget kell ellátni vérrel, oxigénnel,  
olyan tömeget kell mozgatni és tartani,  
és olyan tömeg anyagcseré-  
végterméket kell eltávolítani, kiválasztani,  
ami egyébként nem vesz részt se-  
melyik életfunkcióban sem, hanem

„csak úgy van”. Ha a fő-  
lősleges testsúly tartósan  
jelen van, akkor a több-  
letterhelés a szív- és ér-  
rendszerben és a mozgás-  
szervekben idő előtti be-  
tegséget okoz: magas  
vérnyomást, a szív erei-  
nek és a többi érnek a me-  
szesedését, a gerinc és az  
ízületek porckopását. Mi-  
vel a túlsúly és az általa  
okozott betegségek miatt  
nehezebb is a mozgás, a  
túlsúlyos ember egyre ke-  
vesebbet mozog, így egy-  
re kövérebb és egyre bete-  
gebb lesz. Valódi „ördögi  
kör” ez, amit megállítani  
nem könnyű, kialakulása  
azonban megelőzhető.

Az anyagcsere-betegsé-  
gek, közülük is két gya-  
kori típus, a cukorbeteg-  
ség és a magas vérzsír-  
tartalom jelentős mértékben  
függ a testmozgástól (és a  
táplálkozástól), mégpedig  
nemcsak a betegség kiala-  
kulása vonatkozásában,  
hanem még inkább a be-  
tegség gyógyíthatósága,  
karbantartása szempontjá-  
ból. Az a cukorbeteg, aki  
nem mozog eleget, nehe-  
zebben gyógyítható a  
gyógyszerekkel, mint az,  
aki eleget mozog. Sőt, vannak olyan  
cukorbetegségben szenvedők,  
akiknek egyáltalán nincs szükségük  
gyógyszeres kezelésre, ha eleget mo-  
zognak. Ez igaz a magas vérzsír-  
tartalommal jellemezhető anyagcse-  
re-betegségben szenvedőkre, sőt még a  
magas vérnyomás-betegekre is.

A mozgásszervek is akkor fejlőd-  
nek normálisan, ha megfelelő moz-  
gásingerek érik: e nélkül nem ala-  
kul ki az izmok megfelelő ereje és  
nyújthatósága, a megfelelő mennyi-  
ségű izomrost, a csontok megfelelő  
mésztartalma és terhelhetősége, a  
porcok kellő terhelhetősége, az  
ízületi tokok és szalagok megfelelő  
terhelhetősége, az ízületek és a ge-  
rinc egészséghez szükséges auto-  
matizmusai (vagyis a biomecha-



nikailag helyes testtartás). Mind-  
ezek nélkül gyenge kötőszövetű,  
elégtelen izomzatú, gyenge csont-  
zatú lesz a gyermek, majd a felnőtt,  
s így ízületeiben és gerincén a porc-  
kopás különböző fajtái alakulnak  
ki, illetve mészhányos csontbeteg-  
sége lesz.

Éppen ezért figyeljünk oda, hogy  
mozogjunk eleget: a mozgás gyógy-  
szer! Bármikor elkezdhetjük a rend-  
szeres mozgást, sportolást: lelki  
egészségünket, ereinket, szívünket,  
testsúlyunk javulását, anyagcserén-  
ket, mozgásszerveinket mindig segí-  
ti. A hétnek lehetőleg minden nap-  
ján végezzünk legalább fél-1 óra idő-  
tartamban mérsékelt intenzitású  
testmozgást, amitől izzadjunk meg,  
piruljunk ki, lihegjünk.

**SOMHEGYI ANNAMÁRIA**