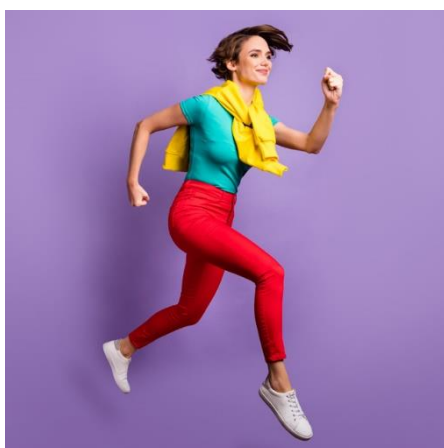


## Fogyi és mozogni



Már talán unjuk is, hogy egész évben figyelmeztetnek bennünket arra, hogy fogyni kellene. Pedig, most ismét van egy alkalom:

Május 22. : „**Európai Elhízás Elleni Nap**”

„Az elhízás a 21. század egyik legnagyobb közegészségügyi problémája. Ezt Európában járváynak tekintik és nem elég róla beszélni. Az európai elhízás napja (European Obesity Day, EOD) összehozza az embereket, hogy felhívják a figyelmet a problémára és növeljék az elhízásról és a sok más betegségről szóló ismereteiket.” (<https://www.vilagnap.com/Az-eur%C3%B3pai-elh%C3%ADz%C3%A1s-elleni-Nap> )

A túlsúlyossággal kapcsolatban sajnos gyakrabban jut eszünkbe, hogy milyen a külsőnk, kevésbé az, hogy mennyire ártalmas az egészségünkre.

A krónikus betegségek – szív-, és érrendszeri problémák, daganatos betegségek, cukoranyagcsere zavarok (prediabetés, diabétesz) – egyik legfőbb rizikófaktora a hasi típusú („sörhas”) elhízás. Mivel a magyar lakosság közel kétharmada túlsúlyos, vagy elhízott, ezért gyakrabban fordulnak elő az előbb említett, járványszerűen terjedő civilizációs betegségek.

Aki túlsúlyos, fél-1 év alatt kellene lefogytania a testtömege 5-10 %-t (általában kb. 5-10 kg-t). Ennyi idő alatt már megvalósítható az orvosok és dietetikusok által javasolt „életmódváltás” (a diabétesz kezelésében közismert: életmódterápia). Hiszen, berögzülhetnek a fél-egy éven át betartott jó szokások. Különösen fontos ezt megvalósítani annak, aki már cukorbeteg.

A változatos összetételű, mérsékelt energia megszorítású étrend mellett (javasolt napi 20-25 kcal testtömeg kg-onként – pl. 70 kg esetén 1400-1875 kcal) hetente legalább 5x szükség lenne fél-egy óra intenzív mozgásra is.

És, ha mozgásról van szó, máris készülhetünk egy másik napra:

**A Kihívás napja (Challenge Day)** minden évben május utolsó szerdai napja, azaz idén május 31.

A Challenge Day-t 1982-ben rendezték meg először Kanadában, Magyarországon 1991 óta kerül megrendezésre. Célja a játékos formában történő mozgásra ösztönzés és vetélkedés a legsportosabb címek megszerzéséért. Idén is várják tanintézmények, települések, munkahelyek és közösségek részvételét május 31-én. Tehát lehet készülni.

De, mit tegyenek azok, akiknek nem sikerül csapatot verbuválni?

Fogyi „csak” azoknak kellene (ez is nagy kihívás!), akiknek van súlyfeleslegük, de mozogni...

Mindenkinek kellene, és nem csak a kihívás napján, hanem máától, minden nap.

De, adjuk meg a módját.

Május 31-én próbáljon mindenki többet mozogni, mint egyébként.

Munkába menet gyalogoljunk egy darabon. Aki otthon dolgozik, minden órában tornázzon 5 percet. Lehet lépcsőzni lift helyett. Munka után, vagy még jobb, ha vacsora után sétáljunk fél órát. Ne kényelmesen, hanem sietősen. Valószínűleg ez még az étkezés utáni cukornak is jót fog tenni. Persze magas vércukor esetén (12-15 mmol/l felett) nem lehet mozgással terhelni a szervezetet.

És ki mit szeret, lehet még választani: lehet tornázni, kerékpározni, úszni, táncolni stb. Itt is megfejelhető eddigi szokásunk plusz 5-10 perccel.

Eredményeiket megoszthatják egymással, bár sokszor a tudat, hogy mikre vagyunk képesek, legalább annyira boldogító, mint mások elismerése.