

# Fizikai aktivitás ajánlások zsíryanycsere-zavarok esetén

A legjelentősebb zsíryanycsere-zavarok közé tartozik a magas koleszterinszint és a magas trigliceridszint. A zsíryanycsere-zavaroknak számos oka lehet. A leggyakoribb ok a helytelen táplálkozás és életmód; azonban gyakran a genetika is szerepet játszik a kialakulásában. Különböző betegségek is megváltoztathatják a vér lipidszintjét, pl. a pajzsmirigy alulműködése, de az elhízás, az inzulin rezisztencia vagy a cukorbetegség esetében is magas a vér triglicerid szintje. Így az életmódbeli változtatások jelentik a zsíryanycsere-zavar kezelésének az alapját még olyan esetekben is, ahol szükség van gyógyszeres kezelésre.

## Megelőzés fontossága

- A rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a zsíryanycsere-zavarok kialakulásának kockázatát.

## A fizikai aktivitás javallata zsíryanycsere-zavarokban

- A szív-, érrendszeri betegségek egyéb kockázati tényezőitől mentes zsíryanycsere-zavarokban első lépésként a fizikai aktivitás javasolt, más életmód-változtatásokkal (pl. diétával) együtt.
- A szív-, érrendszeri betegségek egyéb kockázati tényezőivel kombinált zsíryanycsere-zavarok esetén a fizikai aktivitás egyéb életmód-változtatásokkal és gyógyszeres kezeléssel együtt javasolt.
- A jelentősen megemelkedett lipidértékekkel rendelkezőket (pl. a családi hiperkoleszterinemiában szenvedőket) a gyógyszeres kezelés mellett diétával és fizikai aktivitással együtt kell kezelni.

## A rendszeres fizikai aktivitás hatása a zsíryanycsere-zavarokra

- A zsíryanycsere-zavarokban szenvedő egyéneknél a fizikai aktivitás normalizálja a vér lipidszintjét, javítja a koleszterin- és trigliceridszintjét.
- A legalább közepes intenzitású aerob fizikai aktivitás megfelelő ideig alkalmazva előnyösen hat a vérzsírértékekre.
- Az LDL-koleszterin szintjének javítására a fizikai aktivitás kifejezetten hatékonynak bizonyult.
- Az aerob fizikai aktivitás bizonyítottan hat az összkoleszterin szintre, a HDL és LDL-koleszterin szintre és a triglicerid szintre.

## Javasolt fizikai aktivitás zsíryanycsere-zavarokban

- Zsíryanycsere-zavarokban javasolt fizikai aktivitás elsősorban az aerob tréningre helyezi a hangsúlyt, de az egészségeseknek szóló ajánlások alapján javasolt kiegészíteni izomerősítő és nyújtó-lazító tevékenységgel is, amennyiben a beteg egészségi állapota megengedi.
- Zsíryanycsere-zavarok esetén is az egészségesek számára szóló általános fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlás alkalmazandó:
  - Heti minimum 150 perc közepes vagy legalább heti 75 perc magas intenzitású kardio mozgás (pl. gyaloglás, kerékpározás, úszás);
  - Emellett heti legalább 2x30 perc főbb izomcsoportokat átmozgató, erősítő jellegű testmozgás végzése;
  - Valamint legalább heti 2-7 alkalommal nyújtó gyakorlatok végzése is javasolt.