

# Fizikai aktivitás ajánlások túlsúly, elhízás esetén

A túlsúly és az elhízás előfordulása egyre növekszik és összefüggésbe hozható számos krónikus betegség kialakulásának fokozott kockázatával (szív- és érrendszeri megbetegedések, cukorbetegség, mozgásszervi problémák stb.). Bizonyítékok szerint akár már 2-3% súlyvesztés is csökkenti a szív-, és érrendszeri megbetegedések kockázatát. A túlsúllyal vagy elhízással élők esetén a leghatékonyabb testsúlycsökkentés az energiabevitel mérsékelt csökkentése és a megfelelő fizikai aktivitásszintek kombinációjával érhető el.

## Miért fontos a rendszeres fizikai aktivitás túlsúly vagy elhízás esetén?

A rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a túlsúly és elhízás kialakulásának kockázatát. Emellett a túlsúlyos és elhízott egyének rendszeres fizikai aktivitással csökkenthetik testsúlyukat, testtömeg-indexüket, testzsírszázalékukat és derékbőségüket, valamint növelhetik az aerob edzettségüket

## Javasolt fizikai aktivitás túlsúly vagy elhízás esetén

A túlsúlyos vagy elhízott egyének számára javasolt fizikai aktivitás elsősorban az aerob tréningre helyezi a hangsúlyt, de az egészséges egyénekre vonatkozó általános ajánlás alapján javasolt kiegészíteni izomerősítő és nyújtó-lazító tevékenységgel is, ha a páciens egészségi állapota lehetővé teszi

## Aktivitás mennyiségére vonatkozó ajánlások

- Heti minimum 150 perc közepes vagy legalább heti 75 perc magas intenzitású kardio mozgás javasolt (pl. gyaloglás, kerékpározás, úszás).
  - Ajánlott a heti 300 perc közepes intenzitású kardio mozgás elérése túlsúly és elhízás esetén.
  - Emellett javasolt heti legalább 2x30 perc főbb izomcsoportokat átmozgató, erősítő jellegű testmozgás végzése is.
- Ajánlott rendszeresen, legalább heti 2-7 alkalommal nyújtó gyakorlatok végzése is.

## Ajánlott mozgásformák

- Állóképességi mozgások: gyors séta, futás úszás, tenisz, csoportos edzések, intervallum edzés, kickbox, társastánc stb.
- Izomerősítő tevékenységek: nehezebb tárgyak/súlyok emelése, cipelése, saját testsúlyos edzés (pl. fekvőtámasz, húzódzkodás, plank), gumikötéllel végzett mozgások stb.

## Egyéb javaslatok túlsúly és elhízás esetén

- Fontos a páciens számára reális mozgási tevékenység megtalálása. A sérülések, izom- és ízületi fájdalmak, valamint a csökkent motiváció elkerülése érdekében ajánlott alacsony szintről kezdeni és fokozatosan növelni az időtartamot és az intenzitást. Ebben fontos lehet gyógytornász vagy más mozgásszakember segítsége.
- Túlsúly vagy elhízás esetén az életmód-terápia részeként javasolt mozgásterápia és táplálkozásterápia együttes alkalmazása.