



**A mediterrán étrend és a rendszeres testmozgás
együttes szerepe a korai halálozás megelőzésében
Szakirodalmi összefoglaló
(angol nyelvű szakirodalom alapján)**

**Aranyeső kultúrák közt közvetítő és
Sport Egyesület**

2024-1-HU01-KA122-ADU-000230676 Egészséges életmód támogatása nemzetközi gyakorlatokkal

A projekt az Európai Unió Erasmus+ programjának támogatásával, a Tempus Közalapítvány kezelésében valósul meg. A kiadvány tartalma a szerző(k) véleményét tükrözi, amelyért kizárólag a szerző(k) felel(nek), és az Európai Bizottság, valamint a Tempus Közalapítvány nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért.



**Az Európai Unió
támogatásával**

1. A tanulmány célja

A kutatás célja annak vizsgálata volt, hogy a mediterrán étrend és a rendszeres fizikai aktivitás együttes alkalmazása milyen mértékben járul hozzá a korai halálozás megelőzéséhez. A szerzők abból indultak ki, hogy a korábbi kutatások jellemzően külön vizsgálták a táplálkozás és a testmozgás egészségre gyakorolt hatását, miközben a mindennapi életben ezek egymással szoros kapcsolatban állnak.

A tanulmány azt kívánta feltárni, hogy a két egészségvédő tényező együttes alkalmazása nagyobb előnyt jelent-e, mint ha valaki kizárólag egészségesen táplálkozik vagy csak rendszeresen sportol.

A szerzők áttekintették az elmúlt évek legfontosabb epidemiológiai és klinikai kutatásait, különös figyelmet fordítva azokra a vizsgálatokra, amelyek hosszú időn keresztül követték nyomon a résztvevők életmódját és egészségi állapotát. Az elemzés középpontjában a szív- és érrendszeri betegségek, a daganatos megbetegedések, a 2-es típusú cukorbetegség, valamint az összes halálozás kockázata állt.

A kutatók arra keresték a választ, hogy az egészséges táplálkozás és a rendszeres fizikai aktivitás egymást erősítő hatása milyen szerepet játszik a hosszabb, egészségesebb élet elérésében. A tanulmány külön hangsúlyozza, hogy az egészségmegőrzés szempontjából nem elegendő egyetlen kedvező életmódbeli tényezőre koncentrálni; a legjobb eredmények a komplex, kiegyensúlyozott életmód kialakításával érhetők

A tanulmány megbízhatóságát növeli, hogy közel 19 500 felnőtt életmódját vizsgálták, akiket átlagosan 12 éven keresztül követték nyomon. Ez lehetővé tette, hogy a kutatók hosszú távon is értékelni tudják az étrend és a testmozgás egészségre gyakorolt hatását.

2017-ben világszerte több mint 11 millió haláleset volt összefüggésbe hozható a nem megfelelő táplálkozással.

Eredeti tanulmány

Hershey, M. S., Martínez-González, M. Á., Álvarez-Álvarez, I., Martínez Hernández, J. A. & Ruiz-Canela, M. (2022). *The Mediterranean diet and physical activity: Better together than apart for the prevention of premature mortality*. British Journal of Nutrition, 128(7), 1413–1424
Forrás: https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/mediterranean-diet-and-physical-activity-better-together-than-apart-for-the-prevention-of-premature-mortality/B78B188D114FE7762330EB690E7DFEBA?utm_source=chatgpt.com

2. A kutatás fő megállapításai

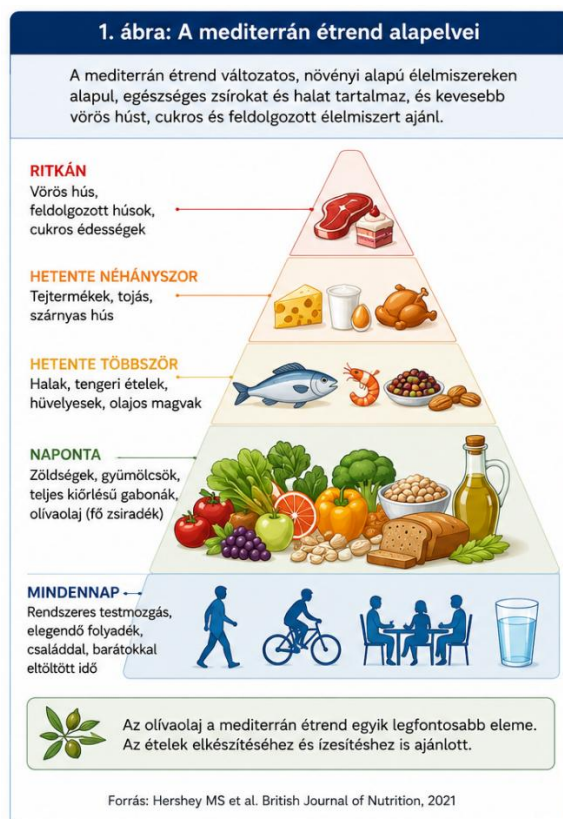
A kutatás legfontosabb megállapítása az volt, hogy az egészséges táplálkozás és a rendszeres mozgás együtt sokkal többet ér, mint külön-külön. Ha valaki egészségesen étkezik, de nem mozog eleget, vagy sokat sportol, de közben helytelenül táplálkozik, az is javíthat az egészségi állapotán. A legjobb eredményt azonban az adja, ha a két szokás egyszerre válik a mindennapok részévé.

A mediterrán étrend sok friss zöldséget és gyümölcsöt, teljes kiőrlésű gabonát, hüvelyeseket, olívaolajat, olajos magvakat és halat tartalmaz. Ezzel szemben kevesebb vörös húst, feldolgozott élelmiszert és cukros terméket fogyasztanak. A kutatások szerint ez az étrend hozzájárulhat a kutatások szerint hozzájárulhat több krónikus betegség kialakulásának kockázatának csökkentéséhez.

A rendszeres testmozgás szintén fontos szerepet játszik az egészség megőrzésében. Nem szükséges minden nap intenzíven sportolni. Már a rendszeres séta, a kerékpározás, az úszás vagy bármilyen örömet okozó mozgásforma is sokat javíthat a fizikai állapoton. A mozgás erősíti a szívet, javítja az állóképességet, segít megelőzni az elhízást, és kedvezően hat a lelki egészségre is.

A kutatás eredményei arra utalnak, hogy azok az emberek érhetik el a legkedvezőbb egészségügyi eredményeket, akik egyszerre figyelnek az egészséges táplálkozásra és a rendszeres testmozgásra. Ez nemcsak a betegségek megelőzésében segíthet, hanem abban is, hogy hosszabb ideig aktívak, energikusak és jó életminőségben éljenek.

A tanulmány egyik legfontosabb üzenete, hogy az egészséges életmód nem néhány rövid ideig tartó változtatásról szól, hanem olyan mindennapi szokásokról, amelyeket hosszú távon is fenn tudunk tartani. Nem kell egyszerre mindent megváltoztatni: már kisebb lépések – például több zöldség fogyasztása, napi fél óra séta vagy a cukros üdítők csökkentése – is jelentős pozitív hatással lehetnek az egészségünkre.



3. Milyen egészségügyi előnyökkel jár ez az életmód?

A tanulmány szerint a mediterrán étrend és a rendszeres testmozgás együttesen számos betegség kialakulásának kockázatát csökkentheti. Természetesen egyik sem csodaszer, de hosszú távon jelentősen hozzájárulhatnak ahhoz, hogy egészségesebben és jobb életminőségben éljünk.

✓ **Egészségesebb szív és keringési rendszer**

A mediterrán étrend egyik legfontosabb előnye, hogy védi a szív- és érrendszert. Az olívaolajban található egészséges zsírok, a halakban lévő omega-3 zsírsavak, valamint a sok zöldség és gyümölcs segítenek megőrizni az erek rugalmasságát és a megfelelő vérkeringést.

Ha ezt rendszeres mozgással is kiegészítjük, csökkenhet a magas vérnyomás, javulhat a koleszterinszint, és kisebb lehet a szívinfarktus vagy a stroke kialakulásának kockázata.

✓ **Segíthet a megfelelő testsúly megtartásában**

Az egészséges testsúly nemcsak a külső megjelenés miatt fontos. A túlsúly növeli számos betegség kialakulásának esélyét.

A mediterrán étrend változatos, rostokban gazdag ételeket tartalmaz, amelyek hosszabb ideig biztosítanak teltségérzetet. Ha ezt rendszeres mozgással egészítjük ki, könnyebb elérni és megtartani az egészséges testsúlyt.

✓ **Csökkentheti a cukorbetegség kockázatát**

A kutatások szerint a kiegyensúlyozott táplálkozás és a rendszeres fizikai aktivitás hozzájárulhat a 2-es típusú cukorbetegség megelőzéséhez.

A teljes kiőrlésű gabonák, a hüvelyesek és a zöldségek lassabban emelik meg a vércukorszintet, míg a mozgás javítja a szervezet cukorfelhasználását. Ez a két tényező együtt segíthet a vércukorszint egyensúlyban tartásában.

✓ **Több energia a mindennapokban**

A rendszeres mozgás nemcsak az izmokat erősíti, hanem javítja az állóképességet is. Sokan már néhány hét után azt tapasztalják, hogy kevésbé fáradékonyak, energikusabbnak érzik magukat, és könnyebben végzik el a napi feladataikat. Az egészséges táplálkozás ehhez biztosítja a megfelelő tápanyagokat és energiát.

✓ **Pozitív hatás a lelki egészségre**

A kutatások azt is igazolják, hogy a rendszeres mozgás segíthet csökkenteni a stresszt és javíthatja a hangulatot. A közös sportolás, a szabadtéri programok és az egészséges étkezés közösségi élménnyé is válhat, ami tovább növeli az életminőséget.

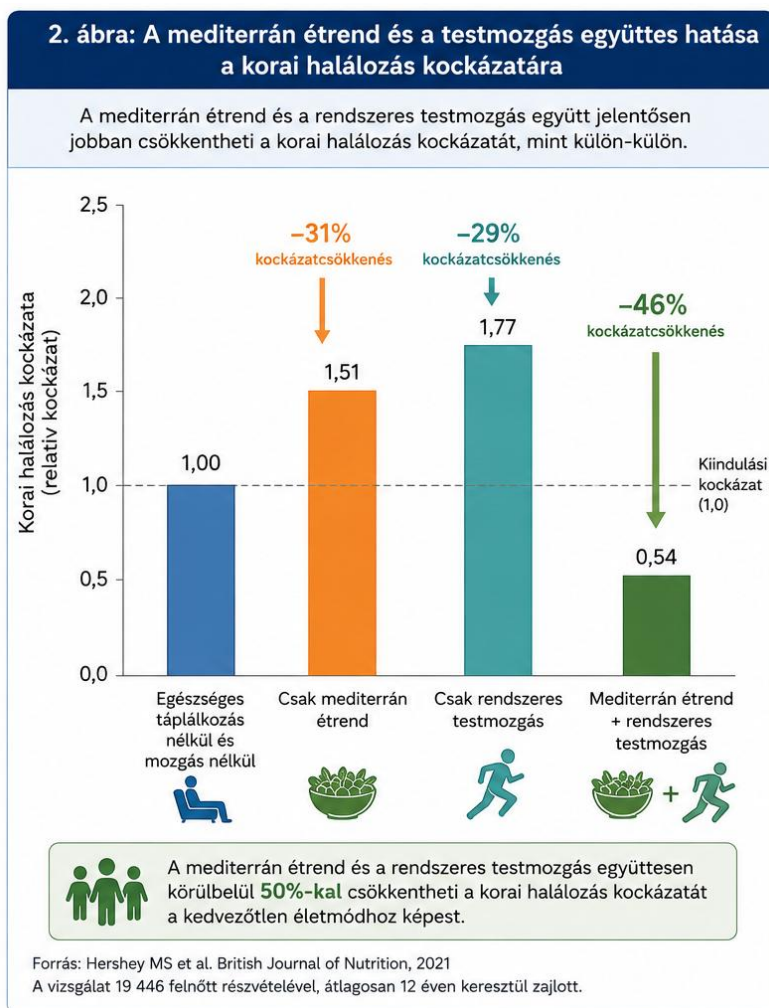
A tanulmány kiemeli, hogy az egészséges életmód nemcsak a betegségek megelőzéséről szól, hanem arról is, hogy jobban érezzük magunkat a mindennapokban, aktívabbak maradjunk, és minél tovább megőrizzük önállóságunkat.

✓ **Gyulladós folyamatok csökkentése**

A kutatás szerint a mediterrán étrend hozzájárulhat a szervezetben zajló krónikus gyulladásos folyamatok mérsékléséhez. Ez azért fontos, mert a tartós gyulladás számos civilizációs betegség – például a szív- és érrendszeri betegségek vagy a cukorbetegség – kialakulásában is szerepet játszhat. A rendszeres testmozgás szintén kedvezően hat ezekre a folyamatokra, ezért a két életmódbeli tényező együtt még hatékonyabban támogathatja az egészség megőrzését.

✓ Csökkentheti a korai halálozás kockázatát

A kutatás legfontosabb megállapítása szerint azoknál az embereknél, akik egyszerre követik a mediterrán étrend alapelveit és rendszeresen mozognak, alacsonyabb lehet a korai halálozás kockázata, mint azoknál, akik csak az egyik területre fordítanak figyelmet. A két egészséges szokás egymást erősítve fejti ki kedvező hatását, ezért a kutatók szerint együtt alkalmazva jelentik a legnagyobb előnyt.



4. Mit javasolnak a kutatók a mindennapokra?

A tanulmány egyik legfontosabb üzenete, hogy az egészséges életmód kialakításához nem kell egyszerre mindent megváltoztatni. Már kisebb, fokozatos változtatások is sokat javíthatnak az egészségi állapoton, különösen akkor, ha hosszú távon is sikerül megtartani őket.

A kutatók azt javasolják, hogy étrendünkben kapjanak nagyobb szerepet a friss zöldségek, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonák, hüvelyesek, halak és az olívaolaj. Érdemes csökkenteni a feldolgozott élelmiszerek, a cukros italok és a túlzott vörös-hús-fogyasztás mennyiségét.

A rendszeres testmozgásnak nem kell versenysportot jelentenie. Már napi 30 perc séta, kerékpározás, úszás vagy más, örömet okozó mozgásforma is hozzájárulhat az egészség megőrzéséhez. A legfontosabb, hogy a mozgás a mindennapok természetes részévé váljon.

A tanulmány arra is felhívja a figyelmet, hogy az egészséges életmód nemcsak a betegségek megelőzését szolgálja, hanem javítja a közérzetet, növeli az energiaszintet és hozzájárul a jobb életminőséghez. A kutatások alapján a legkedvezőbb eredmények akkor érhetők el, ha az egészséges táplálkozást és a rendszeres mozgást egyszerre, hosszú távon alkalmazzuk.

5. Összegzés

A tanulmány legfontosabb üzenete, hogy az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás együtt hatékonyabban támogatja egészségünket, mint bármelyik önmagában. A mediterrán étrend és az aktív életmód nem csupán a betegségek megelőzésében játszik fontos szerepet, hanem hozzájárulhat a jobb közérzethez, a hosszabb aktív élethez és a jobb életminőséghez is.

A kutatók hangsúlyozzák, hogy nem tökéletességre kell törekedni, hanem olyan szokások kialakítására, amelyeket hosszú távon is fenn tudunk tartani. Az egészséges életmód nem egyszeri döntés, hanem a mindennapokban meghozott kisebb választások sorozata: több zöldség és gyümölcs fogyasztása, kevesebb feldolgozott élelmiszer, rendszeres mozgás és elegendő pihenés.

A tanulmány arra is rámutat, hogy az egészség megőrzése nem kizárólag az egyén felelőssége. A család, a közösség, az iskola és a munkahely egyaránt hozzájárulhat ahhoz, hogy könnyebb legyen egészséges döntéseket hozni. A közös sportolás, az egészséges ételek elkészítése és a pozitív példák hosszú távon segíthetnek egy egészségtudatosabb életmód kialakításában.

A bemutatott kutatási eredmények megerősítik, hogy már kisebb életmódbeli változtatások is kedvezően hathatnak egészségünkre. Éppen ezért érdemes fokozatosan beépíteni a mediterrán étrend alapelveit és a rendszeres mozgást a mindennapokba. Ezek az egyszerű lépések hosszú távon hozzájárulhatnak ahhoz, hogy egészségesebben, aktívabban és jobb életminőségben éljünk.

Fordítást készítette:

- ✓ Gyenge Csaba
- ✓ Dr. Hoffmann Rita Tamara
- ✓ Dr. Varga Béla