

A túlsúlyosság mint társadalmi probléma a megelőzés alapelvei

Irta: ZYCHOWICZ Czjegorsz orvos professzor

(Fordítás: megjelent a Przegląd Kwatermistrzowski 1979. évi 5. sz. 90–92. p.)

A túlsúlyosság jellemzője a test tömegének a helytelen megnövekedése, ami a gyakorlatban a zsírszövetek túlzott kifejlődésére vezethető vissza. Számos járványtani (epidemiológiai) vizsgálat kimutatta, hogy a túlsúlyosság megjelenése szoros kapcsolatban van a civilizáció előrehaladásával és a társadalmi jólét fokozódásával. Ezért a túlsúlyosságot (szorosabban véve az elhízást) az ún. civilizációs betegségekhez szokták sorolni. A férfiak és külön a nők vonatkozásában létezik többféle nomogram, amely igyekszik meghatározni a kortól és a felépítésétől függő helyes (ideális) testsúlyt. A katonai egészségügyi szolgálat e tekintetben a Katonai Higiéniai és Epidemiológiai Intézet által kidolgozott normákkal rendelkezik.

A helyes testsúlyt meghatározó legegyszerűbb és a katoniorvos munkájában leghasználhatóbb formula a Broc-Brugsch-féle. E szerint a test helyes súlya egyenlő azzal a számértékkel, amit úgy kapunk meg, hogy a testmagasságból (centiméterekben) levonunk: 164 cm magasságig – 100 cm-t; 165–174 cm közötti magasság esetén 105 cm-t; és 175 cm-es magasságon felül 110 cm-t.

A tényleges testsúly és a helyes testsúly közötti különbség mutatja a túlsúlyt (kg-ban). Hogy – ezen felül – megállapíthassuk a túlsúlyosság előrehaladottságának a fokát (%-ban) – az alábbi képletet alkalmazhatjuk:

$$\frac{t_1 - t_h \cdot 100}{t_h} = t_s \text{ (}\% \text{)}, \text{ ahol:}$$

t_1 = tényleges tömeg; t_h = helyes tömeg; t_s = túlsúly.

A 10–15% közötti túlsúlyt I. fokozatú, a 15–19% közöttit II. fokozatú és a 20%-on fölülit III. fokozatú túlsúlynak nevezzük. Általában azt tartják, hogy az „elhízottság” akkor következik be, ha a test tényleges tömege 20%-kal haladja meg a helyes súlyt. Társadalmunkban a lakosság elég jelentős hányadánál állapítható meg túlsúlyosság. Közülük sokan szenvednek az elhízástól. A hadseregben, az egész társadalomhoz hasonlóan vannak túlsúlyos emberek.

Bizonyára – az ország társadalmi-gazdasági fejlődése mértékében – növekedni fog a túlsúlyos emberek száma. Ennek a folyamatnak – megfelelő táplálko-

zás meghonosításával, a tömegsport és a turizmus fejlesztésével, a pihenés művészetének az oktatásával – következetesen ellen kell szegülni.

A túlsúly alapvető oka, az esetek 95⁰/₀-ában, megállapítás szerint a szervezet szükségleteihez viszonyított túlzott étel (kalória) fogyasztás. Csupán az esetek fennmaradó 5⁰/₀-ában kell az okot a mellékvese-kéreg, pajzsmirigy, agyfüggelék, ivarmirigy vagy másféle megbetegedésben keresni. Így tehát minden túlsúlyt hordozó személy ezt az állapotot, túlzott táplálkozásnak „köszönheti”. Az élet bizonyítja azt a közismert tényt, hogy a túlsúlyt hordozó emberek általában korábban halnak meg – az ezekkel az emberekkel kapcsolatos halálozási adatok nagyobb számértéket tükröznek, mint a helyes testsúlyúakra vonatkozóak.

A kövér emberek aktivitása is rendszerint csökkent értékű; kerüli a nagyobb erőfeszítést igénylő feladatokat, mert hamarabb fárad. Az ülő életforma az állandóan túlzott táplálkozás mellett növeli a testsúlyt, minek következtében mozgáskészség csökkenésére utaló jelenségek lépnek fel lefékezve a szervezet fizikai és pszichikai aktivitását.

A csökkent fizikai aktivitás olyan tényező, amely elősegíti a szklerózis kifejlődését, ami viszont fokozza a szívinfarktus-veszélyt.

Megállapítást nyert, hogy ezeknél a személyeknél a szervezet zsiradék és szénhidrát ellátása rendszertelenné válik. A cukorbetegség az elhízott embereknek lényegesen gyakoribb mint a normális testsúlyúaknál. A csökkent fizikai aktivitás épp úgy mint a zsiradék-szénhidrát ellátási zavarai minden ér, de különösen a koszorúér, a vese és a perifériás erek szklerózisának a meggyorsításához vezetnek.

A vese ereinek a szklerotikus elváltozásai ütőéri vérnyomásnövekedést okoznak. Az agyérelmeszesedés, különösen ha magas vérnyomással jár együtt, megteremti az agyszélhűdés feltételeit, hajlamossá teszi az érendszer trombózis keletkezésére. A túlsúly korlátozza a mellkas mozgását, csökkenti a rekeszbizmok mozgékonyágát, ami megnehezíti a légzést és a tüdőben a gázok kicserélődésének krónikus zavaraihoz vezet. Ennek viszont a vér oxigénellátottságának a krónikus hiánya a következménye.

Megállapították, hogy a túlsúlyos emberek gyakrabban szenvednek akár epekö, akár vesekő-bántalmakban és hajlamosak krónikus hasnyálmirigy-gyulladásra.

A túlsúly lényeges módon gátolja a csont- és ízületrendszer, valamint az izomzat helyes működését, amellelt csaknem minden betegség súlyosabban zajlik le egy ilyen szervezetben. Ezen túlmenően a kövér emberre jellemző megbetegedések azt eredményezik, hogy a táppénzes időszak ezeknél az embereknek sokkalta hosszabb, mint a normális súlyú betegek betegség miatti távolléte.

A kövér emberek rendszerint korábban válnak munkaképtelenné, alkalmatlanok szolgálati feladataik ellátására, különféle, együttesen jelentkező betegségek miatt korábban rokkannak le, életük szó-szoros értelmében is, de átvitt értelemben is „nehézzé” válik, hamarabb válnak magatehetetlenné, hamarabb szorulnak rá hozzátartozóik gondoskodására, gyakrabban kell a kórházi és a szanatóriumi gyógykezelést igénybevenniük. Ezért hát az elhízás nem csak egészségügyi, hanem – és talán elsősorban – társadalmi szempontból is fontos probléma. A hadseregben az elhízott ember korábban kerül a katonai orvosi bizottsághoz. A hízást könnyebb megelőzni, mint azt gyógykezelné, de a megelőzést megfelelő időben kell megkezdeni. Még sok helyütt uralkodnak olyan nézetek, hogy az egészséges gyermek a rendszeresen túltáplált gyermek. Az élelmezés terén kialakult ezen nézet azt eredményezi, hogy a gyermek – már a legifjabb korban – kevésbé ép, mint saját szülei. Gyakorta a gyermekkorban túltáplált ember egy éle-

ten át hordozza a zsírszövetek felesleges kilogrammjait, amelyektől később – erőteljes gondosággal sem lehet „megszabadulni”. Az energia és a test-tömeg mérlegbeállításának a képességét a gyermekbe, majd a fiatalokba az egész nevelési időszak alatt – ki kell művelni.

Idővel a szervezetben az anyagcsere lassúbb lefolyásúvá válik. A felnőtt és az idősebb embernek már nincs szüksége annyi kalóriára, mint amennyi a még fejlődő fiatal embernek kell. Erről megfedkezve, továbbra is az ifjú ember szükségleteinek megfelelő mennyiségű ételt fogyasztanak, ami a mérleg nyelét a többletenergia irányába billenti és megkezdődik a felesleges zsírszövetek lerakódása.

A 30. életévüket betöltött, nem sportoló és ülő foglalkozást űző emberek számára alapvető útmutatás az, hogy kalóriabefogadásukat korlátozni kell. A kalóriabefogadás korlátozása megelőző hatású és épp annyira „gyógyítja” is a túlsúlyt. Rendkívül fontos dolog, hogy ügyeljünk az étkezések gyakoriságának és megfelelő kalória tartalmának a szabályozására.

A leghelyesebben azok táplálkoznak, akik naponta 4 vagy 5 változatos étkezéssel vesznek részt, mindegyiküket a nem teljes jóllakásig fejezve be és a mértéktartóan legbőségesebbnek a reggelinek kell lenni. Amellett arra is ügyelni kell, hogy az étkezések közötti idők ne haladják meg a 4-5 órát. Az étkezés ezen módja – gyakorlati tapasztalatok szerint – fiziológiailag a helyesebb. Az ilyen ütemben táplálkozók, ha csak nem esznek túl sokat, ritkán panaszkodnak túlsúlyra.

A túltápláltság megelőzésének legkönnyebb formája a testnevelés tömegméretű népszerűsítése. A rekreációs formában űzött sportolás megszokását épp olyannak kellene tekinteni, mint a lelkiismeretes munkának, mint a jól neveltségnek, avagy a helyes táplálkozásnak stb. a szokásait. A fizikai erő kifejtés ugyanis nélkülözhetetlen tényezője a szervezet helyes működésének.

A fizikai gyakorlatokat, különböző formában, az erő kifejtést fokozva, egész éven át végezni kell. A túlsúlyos (meghízott) emberek a gyakorlatozások megkezdése előtt, a fizikai erő kifejtés intenzitását és fajtáját illetően, az orvos véleményét ki kell, hogy kérjék.

Ahhoz, hogy ezek az alapvető módszerek a súlytöbblet csökkenése formájában eredményeket hozhassanak, a meghízott ember erős motivációt kell, hogy magában kitermeljen a fogyás vonatkozásában. Személyes elkötelezettség nélkül ugyanis semmilyen fogyókúra sem hoz megfelelő eredményeket.

Katonaközösségben – akár a hivatásos katonák, akár a tényleges szolgálatot teljesítők, de a családtagok körében is – következetesen terjeszteni kell a racionális étkezést, a tömeg-sportok üzését, lehetetlenné téve számukra, hogy többlet-súlyra tegyenek szert, mivel a katonai szolgálat a hivatásosoktól és a ténylegesektől egyaránt általános fizikai erőnlétet követel.

Közismert dolog, hogy a hadsereg magas szintű harcképessége többek között a magas szintű fizikai állóképeségtől függ, amely akkor növekszik, ha a katonák sorában lesz a túlsúlyos ember.