

# EGÉSZSÉGES ÉLET 50 FELETT – PREVENCIÓS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁSI TANÁCSOK HATÉKONY ÁTADÁSA AZ ORVOSI RENDELŐBEN

## DR. THURZÓ SÁNDOR

tudományos tanácsadó, Flavon Group Kft.

*Manapság egyre kevésbé kérdés az, hogy a házi orvosoknak is szembe kell-e nézni a rohanó életmód és stressz káros hatásaival, hiszen nap mint nap jelentkeznek páciensek a rendelőkben, akiknek közvetve vagy közvetlenül, de ebből eredő tüneteik vannak.*

**A**mellett, hogy a fiatalabb korosztály szervezetét a folyamatos stressz és az egyre növekvő elvárásoknak történő megfelelés veszi igénybe, és hosszútávon sajnos egészségkárosodással is fenyegeti, egyre inkább érintetté vált az 50 év feletti korosztály is. Az elmúlt évtizedben olyan mennyiségű és mértékű változás történt a külső és belső környezetben, amelyet nagyon nehezen lehet tolerálni.

Mik azok a problémák, amelyekkel a mai középkorúaknak és időseknek szembe kell nézniük? Mindenképpen meg kell említenünk azokat a külső környezeti tényezőket, amelyek folyamatosan érik szervezetüket. Egyre többen élnek városokban, ahol a szennyezettebb levegő mellett nagyon gyakori probléma a mozgáshiány is, melynek következtében magas számban jelentkezik náluk túlsúly vagy elhízás, illetve ezek következményeként számtalan betegség. A középkorúak közül sokan a felgyorsult életformához a mai napig nem tudtak alkalmazkodni, és komoly gondot jelent számukra az, hogyan feleljenek meg egyszerre többféle elvárásnak: munkahelyinek, magánéletbeli, valamint a saját magukkal szemben támasztottaknak.

Három olyan terület van, amelyen keresztül házi orvosként hatni lehet az idősödő generációkra. Az első a stresszoldás, amely

a nyugdíjas korúaknál a legkönnyebben társaságba való integrálással, valamint a kapcsolati háló bővítésével érhető el.

A középkorúaknál ezzel szemben a mindennapi stresszoldás (pl. különböző ellazító gyakorlatok, civil- és karitatív szervezetekben való részvétel, stb.) és az alkalmoszerű pihenés (wellness hétvége, kirándulások, stb.) fontosságára és egyensúlyára érdemes a pácienseket figyelmeztetni.

A stresszoldás mellett kardinális pont a mozgáshiány leküzdése. Azt gondolnánk, hogy ezt az időskorúaknál a legnehezebb megoldani, de sajnos a tapasztalatok azt mutatják, hogy a középkorúak helyzete az idő hiánya, valamint az érdektelenség miatt talán még rosszabb. Számtalan olyan mozgásforma van napjainkban, amely az 50+ korosztály számára kínál lehetőséget, elég csak a zumbára, a nordic walkingra, a jógára vagy az aerobik különféle változataira gondolni. Sokat segíthet a mozgáshiány leküzdésében az, ha kerti munkákat tud végezni a páciens. Ennek hiányában mindenképpen javasolt legalább heti két-három alkalommal egy kiadós séta vagy kocogás, melyet a heti rutin részévé kell tenni.

Házi orvosként a helyes táplálkozáshoz nyújtott tippel és javaslatokkal segíthetnek a leghatékonyabban és legkönnyebben az Önöket felkereső középkorúaknak és az idősebb korosztálynak. Mindenképp

pen érdemes felhívni a figyelmet arra, hogy a szervezet egészséges működéséhez naponta 1,5-2 liter folyadék, lehetőleg tiszta víz bevitelle mellett, napi 5 adag zöldséget, gyümölcsöt vagy abból készült terméket kell elfogyasztani a jelenlegi ajánlások szerint. Miután nagyon fontos a különféle vitaminok és ásványi anyagok kiegyensúlyozott és komplex biztosítása ennél a két korcsoportnál, ezért lehetőség szerint természetes forrásból származó anyagokkal, étrend-kiegészítő termékekkel oldjuk meg ezt. Ezek mellett különösen fontos lenne az antioxidáns jellegű anyagok és a növényi színanyagok megfelelő mértékű fogyasztása, hiszen számos kutatás bizonyította ezek preventív hatását. Nagyon jó hatásúak a különféle bogyósok, valamint a belőlük készült étrend-kiegészítők, de emellett az ún. „superfruit”-ok alkalmazásáról sem szabad elfeledkezni. Ilyen superfruit-nak, azaz az emberi szervezet számára kiemelten hasznos anyagokat, antioxidánsokat és különleges összetevőket tartalmazó gyümölcsnek számít pl. a fekete áfonya, a kékszőlő, az açai, a gránátalma, az acerola vagy a homoktövis. Ajánljunk tehát bátran olyan élelmiszereket és étrend-kiegészítőket a középkorúaknak és az időseknek, amelyekkel könnyedén hozzá lehet járulni egy egészségesebb és aktívabb életmódhoz a helyes táplálkozáson keresztül.

**IRODALOM:** 1. Darvesh, A.S., Carroll, R.T., Bishayee, A., Geldenhuys, W.J., Van der Schyf, C.J. (2010): Oxidative stress and Alzheimer's disease: dietary polyphenols as potential therapeutic agents. *Expert Rev Neurother.* 10(5):729-45. 2. Dinya, Z. (2006): A flavonoidok bemutatása, alkalmazási területei. *Jr.G.L. Bt. Nyírábrány.* 3. Frombaum M, Le Clanche S, Bonnefont-Rousselot D, Borderie D. (2011): Antioxidant effects of resveratrol and other stilbene derivatives on oxidative stress and NO bioavailability: Potential benefits to cardiovascular diseases. *Biochimie.* 2011 Nov 22. [Epub ahead of print] 4. Lila, M.A. (2004): Anthocyanins and Human Health: An In Vitro Investigative Approach, *Journal of Biomedicine and Biotechnology*, vol. 2004, no. 5, pp. 306-313. 5. Lugasi, A. (2001): Élelmiszer eredetű antioxidánsok hatása primer és szekunder prevencióban: állatkísérletes és humán tanulmányok. *Doktori Értekezés, SE AOK, Ph.D. program.* 6. Lugasi, A. (2003): Antioxidáns tulajdonságú növényi hatóanyagok. *A flavonoidok. Új Diéta, 2003/3.* 7. Martos, É. (2002): A rendszeres testmozgás jelentősége az egészségmegőrzésben. *Új Diéta, 2002/3.* 8. Rossi, L., Mazzitelli, S., Arciello, M., Capo, C.R., Rotilio, G. (2008): Benefits from dietary polyphenols for brain aging and Alzheimer's disease. *Neurochem Res.* 33(12):2390-400. 9. Seeram N. P. (2008): Berry fruits: compositional elements, biochemical activities, and the impact of their intake on human health, performance, and disease. *J. of Agric. Food Chem.* Vol. 56(3):627-639. 10. Veberic, R., Jakopic, J., Stampar, F., Schmitzer, V. (2009): European elderberry (*Sambucus nigra* L.) rich in sugars, organic acids, anthocyanins and selected polyphenols. *Food Chemistry, Volume 114, Issue 2, 511-515.* 11. Watzl B., Leitzmann C. (2005): *Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln*, 3. unveränderte Auflage, Hippokrates, Stuttgart.