



A RENDSZERES TESTMOZGÁS CSÖKKENTI A NEM-ALKOHOLOS ZSÍRMÁJ KOCKÁZATÁT

2009-09-21

Forrás: Medipress

Azok a páciensek, akik rendszeres testmozgást végeznek, csökkentik a nem-alkoholos zsírmáj kialakulásának kockázatát – állítják a Sydney Egyetem kutatói. A rizikó a testsúly csökkenésével nem változik, azonban az aerob mozgás csökkenti azt.

A kis mennyiségű alkoholt fogyasztó vagy absztinens embereknél kialakuló nem-alkoholos zsírmáj súlyos esetekben a máj gyulladását és hegesedését okozhatja, esetenként májelégtelenséghez vezethet.

Dr. Jacob George, a Westmead Kórház kutatója munkatársaival 19 olyan elhízott felnőttet vizsgált, akik testtömegindexe (BMI-je) 30 felett volt és kicsapongó életmódot folytattak.

Különböző paraméterek, többek között a zsíryanycsere jellemzői, a fittség és a testsúly feljegyzése után 12-en aerob edzésbe kezdtek, míg a kontrollcsoport csak nyújtógyakorlatokat végzett.

Négy hét elteltével a BMI és a testsúly nem változott, azonban a kardiorespiratorikus edzettség jelentősen fejlődött az edzést végző csoport esetében, emellett a zsíryanycsere paraméterei is javultak.

„Ez az első közvetlen kísérletes bizonyíték arra, hogy a rendszeres testmozgás csökkenti a zsírmáj előfordulását, anélkül, hogy a testsúly vagy a hasüregi zsír mennyisége megváltozna” – magyarázták a kutatók.

A cikk a Hepatology folyóirat októberi számában jelent meg

Komment

Újabb bizonyítékok, hogy a fizikális kondíció megőrzése számos szekunder egészségi profittal jár.

Az [„Orvosi fitness”](#) elvi és gyakorlati alapjairól itt olvashat