

Egyéni és csoportosan vezetett dinamikus tréning hatásainak vizsgálata a testösszetételre és az artériás stiffness értékekre metabolikus szindrómában

Korom Andrea¹, Máthéné Köteles Éva¹, Dr. Vágvölgyi Anna², Szűcs Mónika⁴,
Dr. Ábrahám Judit Erzsébet³, Dr. Barnai Mária¹, Dr. Kósa István³

¹Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar, Fizioterápiás Tanszék

²Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, I. sz. Belgyógyászati Klinika

³Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Preventív Medicina Tanszék

⁴Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar - Természettudományi Kar,
Orvosi Fizikai és Orvosi Informatikai Intézet

Bevezetés: A metabolikus szindróma népbetegségnek számító komplex anyagcsere-zavar, amely a kardiovaszkuláris megbetegedések és halálozás jelentős rizikófaktora. Népegészségügyi szempontból meghatározó jelentőségű a folyamat korai felismerése, a progresszió lassítása, valamint a veszélyeztetett egyének szűrése. Az artériák állapotának meghatározásához a stiffness paraméterek vizsgálata nyújt segítséget, különös tekintettel az aortán mért pulzushullám terjedési sebesség, amely a kardiovaszkuláris eredetű halálozás előrejelzője. A hasi típusú elhízás és a viscerális zsír mennyisége szoros kapcsolatban áll a pulzushullám terjedési sebesség értékével. A kórkép megelőzésében és kezelésében kiemelkedő szerepet kap a rendszeres fizikai aktivitás beépítése a mindennapokba.

Célkitűzés: Jelen kutatás célja meghatározni, hogy metabolikus szindrómára magas rizikófaktorokkal érintett egyének esetén, a rendszeres dinamikus tréning hogyan és milyen mértékben befolyásolja a páciensek egyes értékeit, legfőképpen a testtömeg összetétel és az artériás stiffness értékek vonatkozásaiban.

Módszer: a 12 héten át tartó vizsgálatba olyan inaktív életmódot folytató, 20-70 év közötti egyének kerülnek bevonásra, akik esetén a metabolikus szindróma legalább három rizikófaktora jelen van. A kutatásba bevont alanyok egy része egyénileg, előre meghatározott szempontok alapján végzi az edzést, a többi résztvevő csoportban tréningezik, gyógytornász vezetésével. A tréningek monitorozása Polar mellkaspánt és okoseszközök használatával történik, a testösszetétel mérésekhez Tanita Body Composition Analyser és Tanita Viscan készülékeket, a stiffness paraméterek méréséhez Arteriográf eszközt használtunk.

