

Orvosszemmel

KÖVÉR A VILÁG

A súlytöbblet világméretű járvány, igazi pandémia. A földkerekség 30%-a súlytöbblettel él. Tavaly az Egyesült Államok polgárai bizonyultak a legnehezebbnek.

A testtömegindex alapján az Európai Unióban az Egyesült Királyság lakói a legsúlyosabbak, a románok a legkarcsúbbak. A magyar férfiak 18,8%-a, a nők 21,4%-a elhízott. Románia lakosai után, ahol a férfiak 7,6, a nők 8,0%-a elhízott, Olaszország (9,3 és 11,3%), Bulgária (11,3 és 11,6%), Franciaország (11,7 és 12,7%) következik a karcsúsági sorban.

A testsúly természetesen az életkortól is függ: a felnőtt nők körében az elhízottak aránya az életkorral növekszik. A nemzetközi statisztikák legriasztóbb adata a gyermek- és ifjúkori kövérség mind gyakoribb előfordulása, miközben világszerte gyermekek tömege éheznek.

A gyermekkori elhízás és kövérség, illetve a felnőttek elhízása kérdésének a *Lancet* hatalmas tanulmányt szentelt: a



2013-ban lezárt Global Burden of Disease Study adatainak feldolgozását ismertette. A dolgozatot 141 szerző jegyzi, Marie Ng, az Inst. for Health Metrics and Evaluation (IHME), Univ. of Washington, Seattle munkatársának első szerzőségével.

A tanulmány rémisztő megállapítása szerint 1980–2013 között a túlsúly és kövérség gyakorisága a felnőtteknél világszerte 27,5%-kal, a gyermekek körében 47,1%-kal emelkedett. Az obezitás tehát jelentős globális egészségügyi gonddá vált, és az elhízás-epidémia lassítása az elmúlt 33 esztendőben egyetlen országban sem sikerült.

Többen hangsúlyozták, hogy a modern technika vívmányai nagymértékben növelték a fizikai inaktivitást: az emberek milliói számítógépek előtt ülve töltik szinte az

egész napot, keveset mozognak, a gyors éttermek pedig megváltoztatták az étkezési szokásokat. A *Lancet*-tanulmány 188 ország adatait összegezte.

Túlsúlyosnak a 25–30 kg/m² testtömegindexű (TTI), kövérnek a 30 kg/m² testtömegindex-értéket meghaladó meghatározást használták. A statisztikák szerint 1980-tól a súlytöbblettel élők száma a 857 millióról 2,1 milliárdra nőtt 2013-ban. Ebben az időszakban a férfiak körében az elhízottak aránya 28,8%-ról 36,9%-ra emelkedett, a nőknél ez a változás 29,8%–38,0% volt. A fejlett országokban főleg a férfiak lettek súlyosabbak, míg a fejlődő országokban ennek az ellenkezőjét észlelték.

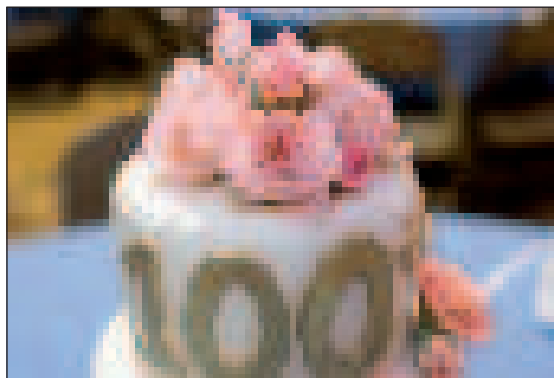
A súlynövekedés 1992–2002 időszakában volt kifejezettebb, azt követően főleg a fejlett országokban lassult. A gyermekek és a serdülők 1980-tól mindenütt folyamatosan híztak. A világ 671 millió kövér lakójának több mint a fele összesen 10 országban él: Egyesült Államok, Kína, India, Oroszország, Brazília, Mexikó, Egyiptom, Németország, Pakisztán és Indonézia. Az Egyesült Államok a „legdundibb”: a világ kövéreinek 13%-a amerikai.

A WHO szerint évente 3,4 millió felnőtt veszti életét súlytöbblet miatt. Az obezitás 44%-ban a cukorbetegség oka, 23%-ban a kardiovaszkuláris betegségeké, de bizonyos rosszindulatú daganatok 7–41%-ában is ez van a háttérben. A hazai elhízási statisztikában a tragédia, hogy miközben az Európai Unióban az elhízottak arányát tekintve az ötödik helyen vagyunk, mintegy 20 000 gyermek közben éheznek, 120 000 pedig alultáplált.

HOGYAN LEGYÜNK SZÁZÉVESEK?

Mi az igen hosszú élet titka? Erre a kérdésre kereste a választ Manuel Martinez-Selles D'Oliviera-Soares spanyol kardiológus, aki 118 száz esztendősnél idősebb spanyolt kérdezett és vizsgált meg, majd ismertette tapasztalatait az Európai Kardiológusok Társaságának idei kongresszusán.

A megkérdezett idős emberek 45% legalább 8 pontot adott magának arra a kérdésre, milyennek értékeli saját egészségét állapotát egy egytől tízig terjedő skálán. Annyira jellemző volt a saját egészségükkel kapcsolatos optimizmus, hogy volt olyan hölgy, aki ugyan kórházban, toló-



székhez kötve élte napjait, de ennek ellenére 9 ponttal jellemezte állapotát. A kérdésre rendre ugyanazt válaszolta, és a kétkedésre magyarázatként elmondta: jól lát és ezért élvezzi gyermekei, valamint unokái társaságát.

A megkérdezettek 77%-a otthon élt, saját lakásában, csak 23%-uk lakott idősek otthonában. Átlagos életkoruk 101,5 (100–110) év volt. A 118 megvizsgált közül 90 nő volt és csupán 28 volt férfi. Többségük fizikailag aktív volt egész addigi életében és 65 éves kora után is végzett valamilyen testmozgást. Túlnyomó többségük nem dohányzott és igen kevés alkoholt fogyasztott. Az EKG a férfiak 91%-ánál, a nők 66%-ánál mutatott ki valamilyen kóros eltérést. Az echokardiográfia azt igazolta, hogy a százévesek erős szívűek. A spanyol munkacsoport legalább fél éven keresztül követte a százévesek sorsát.

Ewa Swahn svéd professzor, a gerontokardiológia egyik szakértője hangsúlyozta, ilyen életkor megéléséhez jó gének és egészséges életvitel szükséges. Ha valaki száz esztendeig szeretne élni, gondosan válasszon megfelelő szülőket, de ha erre nincs módja, éljen igen egészséges életet. „Túlsúly, bőséges szivarozás és whisky mellett kevesen élnek Sir Winston Churchillhez hasonlóan 90 évet, tehát ezt ne kifogásként, hanem csak véletlen esetként említsük.”

(Forrás: *Weborvos*)