

## A diéta és a fizikai aktivitás együttes hatása

Combined diet and physical activity is better than diet or physical activity alone at improving health outcomes for patients in New Zealand's primary care intervention

Ismerteti: Kocsis Éva ✉

Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Orvosi Népegészségtani Intézet

Szerzők: Catherine Anne Elliot, Michael John Hamlin

Megjelenés: BMC Public Health, 2018; 18:230doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5152-z>

Beküldve: 2018. 05. 07.

doi: 10.24365/ef.v59i4.289

**Kulcsszavak:** alapellátás-szintű beavatkozás, fizikai aktivitás, diéta, táplálkozás, betegségmegelőzés

**Keywords:** primary care intervention, physical activity, diet, nutrition, disease prevention

### ÖSSZEFOGLALÁS

Új-Zélandon évek óta működik a „Zöld Vény” (*Green Prescription*) elnevezésű program az alapellátásban, ahol személyre szabott mozgásprogramot írnak elő kardiopulmonális, metabolikus, mozgásszervi vagy pszichológiai tünetekkel, vagy azok kombinációjával rendelkező betegek számára. A szerzők a Zöld Vény program résztvevőiből reprezentatív mintát vettek, a vizsgálatba 1488 főt választottak be (29% férfi,  $\geq 60$  év: 46%), reprezentálva a kisebbségeket, a maori és óceániai őslakosokat is. A tanulmány célja annak elemzése, hogy a fizikai aktivitás növelése és az étrendi változtatás milyen hatást gyakorolnak a programban résztvevő betegek egészségi állapotára.

A vizsgálatban résztvevőket megkérdezték az egészségmagatartásuk változásáról: hogyan változott a programban való részvételt követően a fizikai aktivitásuk, illetve változtattak-e az étrendjükön. Ezen viselkedésváltozások alapján 4 csoportra osztották őket: 1. csak a fizikai aktivitást növelők csoportja; 2. csak az étrenden változtatók csoportja; 3. a fizikai aktivitást is növelő és az étrendjükön is változtatók csoportja; 4. kontrollcsoport, akik semmin sem változtattak a javaslatok ellenére. A

résztvevőket a kapcsolódó egészségi problémáik alapján 7 alcsoportba sorolták: metabolikus ( $n=1192$ ), mozgásszervi ( $n=627$ ), pszichés ( $n=447$ ), és alvási problémák ( $n=253$ ), légzési nehézségek ( $n=243$ ), esés megelőzés ( $n=104$ ), dohányzás ( $n=67$ ).

A legtöbben súlyproblémával ( $n=886$ ), magas vérnyomással és stroke kockázattal ( $n=424$ ), arthritisszel ( $n=397$ ), valamint hátfájással ( $n=382$ ) küzdöttek. A programba való bekerülést követően tapasztalt javulást az egészségi állapotban 15 féle mutatóval mérték a szerzők, leggyakoribbak a fogyás ( $n=618$ , 46%), könnyebb légzés ( $n=430$ , 32%) és kevesebb stressz ( $n=419$ , 31%) voltak. A csak a táplálkozáson változtatók csoportjában a betegek a 15 féle mutató közül 3-nál érték el javulást, a csak a fizikai aktivitást növelők csoportjában 15 változóból 6-nál, míg a fizikai aktivitást növelők és étrendjükön egyszerre változtatók csoportjában a 15 változóból 11-nél voltak jobb az eredmények a kontrollcsoportéhoz képest (nemre és életkorra kontrollálva). A metabolikus alcsoportban, azon betegeknél, akik csak az étrendjükön változtattak, 7,2-szer nagyobb esély volt a súlycsökkenésre, 2,4-szer nagyobb esély a vérnyomás csökkenésére és 3,5-ször nagyobb esély a

koleszterinszint csökkenésére a kontrollcsoporthoz képest. Akik a fizikai aktivitásukat növelték, 5,2-szer nagyobb eséllyel fogytak a kontrollcsoporthoz viszonyítva, míg akik mind az étrendjükön, mind a fizikai aktivitásukon változtattak, 17,5-szer nagyobb eséllyel tapasztaltak testtömegcsökkenést. Ez utóbbi – a testmozgást növelő és étrenden is változtató – csoportban nagyobb volt az esély a vérnyomás csökkenésére (OR=3,2), a vércukor (OR=3,8) és a koleszterinszint csökkenésére (OR=3,5), valamint a gyógyszeresedés csökkentésére (OR=4,2) is a kontrollcsoporthoz képest.

Annak ellenére, hogy hivatalosan a táplálkozási tanácsadás nem képezte a Zöld Vény program részét, a résztvevők 55%-a a fizikai aktivitás mellett az étrenden is változtatott. A szerzők szerint a jövőben érdemes vizsgálni, hogy a fizikai aktivitás betölthet-e kapuszerepet a program résztvevőinél az étrendi változás elősegítésére.

Összefoglalásként a szerzők javasolják, hogy a Zöld Vény programba mielőbb építsék be a dietetikus által vezetett étrendi tanácsadást is, hiszen a komplex beavatkozás a társbetegségek előfordulását is csökkentheti a súlyvesztésen felül.

## TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A vizsgálat eredményeit többféleképpen is lehet interpretálni: 1. A metabolikus problémák nagyobb mértékű javulását lehet elérni, ha a (Zöld Vény programban résztvevő) betegek a fizikai aktivitás növelése mellett a táplálkozáson is változtatnak; 2. A fizikai aktivitás ösztönzésére irányuló program a táplálkozásban is eredményezett változást; 3. A táplálkozás és a testmozgás együttes hatására bekövetkező javulás az egészségi állapotban nagyobb mértékű, mint ami külön-külön elérhető.