

**Pozsár Eszter, ETSZK IV. évf.**

SZTE ETSZK, Fizioerápiás Tanszék

### **A hasúri zsírtömeg csökkentése rendszeres fizikai tréninggel és életmódváltással**

**Bevezetés:** a metabolikus szindróma (MS) jelentős népbetegséggé vált a világon, melynek egyik legfontosabb oka az elhízás. Olyan nagy világszervezetek, mint a WHO, az IDF, és a NCEP szerint a hasúri zsírtartalom megnövekedése az MS egyik legfontosabb kritériuma. Ugyanakkor a magas hasúri zsírtartalom a cerebrovascularis és cardiovascularis szövődmények erős rizikófaktora. Vizsgálatunk során rendszeres fizikai aktivitással a testüregen belüli zsírtömeg befolyásolhatóságára fókuszáltunk.

**Módszerek:** vizsgálatunkban 28 fő vett részt, átlag életkor 28 év (20-59), 2 ffi/26 nő. A 12 hetes program heti 2 futóedzéstől és 1 izomerősítő tréningből állt. Vizsgáltuk a résztvevők antropometriai adatait, testtömeg-összetételét, fizikai teljesítményét, illetve étkezési-aktivitási naplót kellett vezetniük a megadott diétás előírások alapján. Programunkban teszteltünk egy új mutatót a haskörfogat/törzsmagasságot, a hasúri zsírtömeg jellemzésére.

**Eredmények:** statisztikailag szignifikáns csökkenést mutattak páros T próba alkalmazásával a test zsírtartalmát mutató adatok ( $p < 0,05$ ). Jelentősen csökkent a fizikai teljesítmény növekedését tükröző 2 kilométeres futás ideje. A résztvevők zsírmentes testtömege és izomtömege szignifikánsan emelkedett. Erős korrelációt ( $r=0,88$ ;  $r=0,82$ ) találtunk a haskörfogat/törzsmagasság és a hasúri zsírtömeg között. Összevetve a normál és túlsúlyos egyének eredményeit azt tapasztaltuk, hogy a 25BMI alatti csoportban elsősorban az izomtömeg növekedett, a 25BMI fölötti csoportban pedig a zsírtömeget mutató értékek csökkentek statisztikailag jelentős mértékben. Ellenben nem találtunk jelentős változást a has-, csípő körfogatok, a bőrredők, a BMI, a testsúly, a légzésfunkció és nyugalmi pulzus értékeiben.

**Megbeszélés:** Eredményeink alátámasztják az irodalmi adatokat, miszerint a visceralis zsír csökkentésére a rendszeres fizikai aktivitás, és az életmódváltás ajánlott. Úgy tűnik, hogy az általunk bevezetett új adat (haskörfogat/törzsmagasság) jó mutatója lehet a hasúri zsírtömegnek.

**Témavezető: Dr. Barnai Mária főiskolai docens**