

Nem elég sétálni és súlyozni az erős csontokért - a foci és a kézilabda többet segíthet

A csontok egészsége szempontjából elsősorban nem az számít, mennyit sportolunk, hanem az, hogy mennyire mozgunk intenzíven – erre a következtetésre jutottak a Semmelweis Egyetem kutatói. A *Sports Medicine – Open* folyóiratban megjelent [elemzésük szerint](#) a csontképződést leginkább azok a mozgásformák serkentették, amelyek robbanékony mozdulatokat, gyors irányváltásokat és fordulásokat igényelnek. Az eredmények hozzájárulhatnak a csontok egészségét megőrző és a csonttrikulást megelőző mozgásprogramok hatékonyabb kialakításához.

A Semmelweis Egyetem kutatói 24 klinikai vizsgálat eredményeit elemezték, amelyek összesen 1238 egészséges felnőtt résztvevő adatait tartalmazták. A vizsgálatok nem a csontsűrűség változását követték, hanem olyan, vérből kimutatható anyagokat mértek, amelyek jelzik, hogy a szervezet éppen építi-e a csontszövetet. Ezek az úgynevezett biomarkerek már néhány hét után jelezhetik a mozgás hatását, ezért a csontsűrűség-vizsgálatoknál hamarabb adnak visszajelzést.

„Kutatásunk abban mond újat, hogy egyszerre vizsgáltuk a mozgás típusát – például hogy állóképességi, erősítő vagy vegyes edzésről van-e szó –, valamint az edzés intenzitását, gyakoriságát és időtartamát. Arra kerestük a választ, hogy melyik edzésforma serkenti leginkább a csontanyagcserét, illetve melyek azok, amelyek ebből a szempontból kevésbé hatékonyak” – mondta dr. Ferdinandy Péter, a Semmelweis Egyetem tudományos és innovációs rektorhelyettese, a kutatás vezetője.

A leghatékonyabbnak azok a magas intenzitású sportok bizonyultak, amelyek sok robbanékony mozdulatot, gyors irányváltást és fordulást tartalmaznak. Ilyen például a futball vagy a kézilabda: ezeknél akár 45-46 százalékos emelkedést is megfigyeltek a csontképződéshez kapcsolódó anyagok szintjében. Ezzel szemben a séta, a step-aerobik és a hagyományos edzőtermi gyakorlatok összességében kevésbé bizonyultak hatékonyak.

Mire kell figyelni?

Fontos hangsúlyozni, hogy nagyobb intenzitású edzésbe nem szabad hirtelen, felkészületlenül belevágni. Különösen igaz ez azoknál, akiknek szív- és érrendszeri, mozgásszervi vagy anyagcsere-betegségük van, esetleg csonttrikulással élnek. Számukra a legbiztonságosabb, ha új mozgásforma vagy edzésprogram elkezdése előtt kikéri kezelőorvosuk, háziorvosuk vagy sportorvosuk véleményét.

„A legmeglepőbb eredmény az volt, hogy az erősítő edzéseknél sem volt kimutatható, jelentős hatás a csontanyagcserét jelző anyagok változásában, pedig több szakmai ajánlás is javasolja ezt az edzésformát a csontok egészségének megőrzésére. Az alacsony vagy közepes intenzitású állóképességi edzés (például a séta vagy a futás) hosszú távon szintén nem mutatott érdemi hatást” – magyarázta Barna Viktória, a Semmelweis Egyetem PhD-hallgatója, a kutatás első szerzője.

Természetesen nem arról van szó, hogy a séta vagy a könnyebb mozgás haszontalan lenne. Ha viszont azt szeretnénk, hogy a csontjaink minél tovább erősek és egészségesek maradjanak, akkor

érdemes őket nagyobb terhelésnek kitenni.

„A WHO ajánlásai alapján a rendszeres mozgás számos egészségügyi előnnyel jár, ugyanakkor eredményeink azt mutatják, hogy az alacsony intenzitású mozgás önmagában nem elegendő a csontanyagcsere serkentéséhez. A magas intenzitású edzés korai, kedvező változásokat indíthat el a csontképződésben, ami hozzájárulhat a csontvesztés lassításához és támogathatja az egészséges öregedést” – foglalta össze dr. Sydó Nóra klinikai szakorvos, a kutatás társszerzője.

A kutatók szerint az eredmények segíthetnek a csontok egészségét megőrző és a csonttritkulást megelőző mozgásprogramok tudományos bizonyítékokra épülő fejlesztésében.

Sajtókapcsolat:

- Semmelweis Egyetem
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=32157>