

FÓKUSZBAN A MOZGÁS

Nem kell maratont futnod ahhoz,
hogy jobban érezd magad a bőrödben.



De ha jelentős túlsúllyal küzdesz, néha maratonnak tűnhet az az út, amit bejársz – főleg, ha a korábbi kudarcélmények vagy rossz tapasztalatok tántorítottak el a mozgástól.

Ha most úgy érzed, eljött az ideje, hogy újra belevágj, ne törekedj rögtön látványos, nagy változásokra. Már a legkisebb, tudatos döntések is pozitív hatással lehetnek a fizikai és mentális egészségedre egyaránt.

A **krónikus betegségként elismert elhízás**^{1,2}, (**BMI, azaz testtömegindex $\geq 30 \text{ kg/m}^2$**) – főként, ha **mozgáshiánnyal társul** – jelentősen növeli számos súlyos, akár életveszélyes szövődmény kialakulásának kockázatát.

Ilyenek például:

- a 2-es típusú cukorbetegség^{3,4},
- a magas vérnyomás^{3,4},
- a koszorúér-betegség, a szívelégtelenség^{3,4},
- a krónikus vesebetegség^{3,4},
- ízületi kopás, mozgásszervi fájdalmak^{3,4},
- valamint alvászavarok, például alvási apnoe^{3,4}.

Ezért fontos az elhízásbetegség felismerése és rendszeres szűrése.
A kezelése pedig személyre szabottan kell történnjen.

Lilly

Miért éri meg mozogni ?

A rendszeres testmozgás jelentős egészségügyi előnyökkel jár:

- felgyorsítja az anyagcserét⁶,
- csökkenti a rákos megbetegedések, valamint a magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri betegségek és a stroke kockázatát⁵,
- csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának esélyét⁵,
- mérsékli a vércukor- és vérnyomásértékeket, valamint javítja az inzulinérzékenységet⁶,
- enyhíti a depresszió és a szorongás tüneteit, javítja a testképet és erősíti az önértékelést⁵,
- segíthet csökkenteni az ízületi fájdalmakat, és hozzájárulhat a mindennapi mozgékonyág javításához is⁵,
- javítja az alvásminőséget.⁵

Ahhoz, hogy a testmozgás **könnyebben beépüljön a mindennapjaidba**, érdemes először tisztázni, **mi a legfőbb célod vele**⁷.

MINDEN LÉPÉS SZÁMÍT ÉS SOHA NEM KÉSŐ ELKEZDENI!

Kis lépésekben – így kezdj el biztonságosan mozogni!

Íme 5 tudományosan megalapozott cél⁷, amelyek közül akár többet is választhatsz:

1. Szeretnél erősebb és fittebb lenni.
2. Jobban szeretnéd érezni magad a bőrödben – testileg és lelkileg.
3. Fontos számodra a szív- és érrendszered, illetve a belső szerveid védelme.
4. Mozgással is szeretnéd elősegíteni a megfelelő testsúly elérését.
5. Bariátriai műtét után szeretnéd fokozatosan visszanyerni az erőnléted, és támogatni az életmódváltásodat.

A mozgás az elhízás kezelésének fontos része, de elkezdése előtt orvossal kell konzultálni, hogy a saját állapotodhoz igazítva, biztonságosan tudj mozogni elkerülve a túlterhelést vagy a sérüléseket. Ez különösen fontos akkor, ha régóta nem mozgtál, jelentős súlytöbbleted van, vagy egyéb krónikus betegséggel élsz. Emellett a fokozatosság elve is nagyon fontos, hogy elkerüld a túlterhelést és a sérüléseket: haladj lépésről lépésre.⁸

A mozgásterápia – gyógytornász vagy mozgásterapeuta által vezetett program – segíthet abban, hogy biztonságosan, személyre szabottan vágj bele a mozgásba.

Ez különösen fontos, ha más krónikus betegséged is van, mint például a cukorbetegség vagy magas vérnyomás, szívbetegségben szenvedsz vagy mozgásszervi panaszaid vannak.



Mindennapi életünk is kínál mozgási lehetőséget.

Ilyen, kevésbé megterhelő mozgásforma lehet például⁵:



könnyű kerti munka



KÖNNYEBB ELKEZDENI, MINT GONDOLNÁD!

Tippek az első lépésekhez:

- Tűzz ki **kis, reális célokat!**
(pl. napi 10 perc séta, heti 3x15 perc séta)
- Vezess **mozgásnaplót**, vagy használj **lépésszámlálót!** A különböző mozgáskövető eszközök – például pedométerek, okostelefonos alkalmazások – segítenek abban, hogy következetesen haladj a kitűzött céljaid felé, és nyomon tudd követni a fejlődésedet.
- Hallgass **zenét** vagy **podcastot** mozgás közben! Ez nemcsak kellemesebbé teszi az aktivitást, hanem segíthet fenntartani a motivációt, és pozitívan hat a mozgásélményre is.
- **Mozogj társaságban – családdal, barátokkal vagy csoportban!**
A közös mozgás élvezetesebbé teszi az aktivitást és segít abban, hogy könnyebben elköteleződj mellette hosszú távon.



Mennyi mozgás ajánlott?

Az alábbi mozgásmennyiség
javasolt felnőtteknek^{5,9}:

**Heti legalább 150 perc közepes
intenzitású aerob mozgás vagy
heti 75 perc intenzív aerob mozgás⁵**

Ilyen **mérsékelt intenzitású aerob
mozgás** például a **tempós séta
(napi kb. 30 perc, heti 5 napon át)**,
a kényelmes tempójú **kerékpározás**,
vagy a **kerti munka** (fűnyírás, gereblyezés).⁵

Mennyi mozgás ajánlott?

Ilyen **intenzív aerob mozgás** például a **kocogás** vagy a **futás**, az **úszás** (hosszok), élénk tempójú **görcsolyázás**, a különböző **labdajátékok** (futball, kosárlabda) vagy akár az **ugrókötelezés**.⁵

Plusz legalább heti 2 alkalom izomerősítés⁹:

Ilyenek például a **gumiszalagos edzések**, a saját testsúlyos (mint a guggolás, falhoz támaszkodó karhajlítás) vagy könnyű súlyzós gyakorlatsorok.⁹

A cél, hogy egy-egy gyakorlatból **8-12 ismétlést tudj szabályosan elvégezni egymás után** – így biztonságosan erősíted az izmaidat.⁹

Fontos tudni, hogy a fentiek általános elvek, és egy adott személy számára javasolható mozgás mennyiségét és minőségét befolyásolja az egészségi állapot, és az esetleges társbetegségek.

Fontos az is, hogy az egészséges testsúly megtartásához szükséges mozgásmennyiség is eltérő lehet személyenként.

MINDEN MOZGÁS SZÁMÍT!

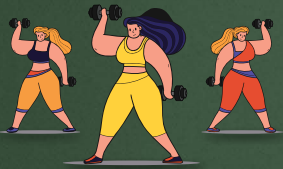
Tudtad, hogy az ajánlott napi mozgásmennyiséget már azzal is elérheted, ha többször rövid időre átmozgatsz magad a nap folyamán? Például már napi háromszor 10 perc tempós sétával is sokat tehetsz az egészségedért.⁵

De mennyi az annyi?

A lenti táblázat szemlélteti néhány sporttevékenység esetében, hogy ezeknek végzésével mennyi energiát használunk fel adott idő alatt. (A becsült adatok tájékoztató jellegűek, 72 kg-os felnőttre vonatkoztatva.)⁴

Táblázat egyes sport- és fizikai tevékenységek energiaigényéről
(Egészségügyi szakmai irányelv a felnőttkori elhízás diagnosztikájáról és kezeléséről, 18. oldal, 7. táblázat feldolgozása)

AKTIVITÁS		ENERGIAFELHASZNÁLÁS			
		30 perc		1 óra	
		kcal	kJ	kcal	kJ
	Futás (9 km/h)	295	1240	590	2480
	Kerékpározás (18 km/h)	295	1240	590	2480
	Úszás (lassú gyorsúszás)	255	1070	510	2140

AKTIVITÁS		ENERGIAFELHASZNÁLÁS			
		30 perc		1 óra	
		kcal	kJ	kcal	kJ
	Aerobic	240	1000	480	2000
	Erőteljes gyaloglás (8 km/h)	230	970	460	1940
	Élénk kosárlabdázás	220	920	440	1840
	Kemény kerti munka (például favágás)	220	920	440	1840

Forrás: Egészségügyi szakmai irányelv a felnőttkori elhízás diagnosztikájáról és kezeléséről.
Készült az Egészségügyi Szakmai Kollégium megbízásából. Elfogadva: 2023.12.04.
Belügyminisztérium, Egészségügyi Államtitkárság



Nem a tökéletesség
számít, hanem az,
hogy elkezd!d!

A siker titka nem a tökéletesen végzett gyakorlatokban, hanem a **rendszerességben rejlik**. Nem baj, ha néha kimarad egy-egy mozgással töltött nap – a lényeg, hogy **ne hagyd abba!**

Sokan érzik úgy, hogy nehéz időt találni a mozgásra a sűrű hétköznapiakban – és ez teljesen érthető. De a jó hír az, hogy a leggyakoribb akadályozó tényezőkre is léteznek egyszerű, működő megoldások.

„Nincs elég időm rá.”

Gondoltál már arra, hogy megnézd a napi képernyőidődet? Ha csak 10 percet „lecsípsz” belőle, és mozgásra fordítod, máris sokat tettél magadért! A kulcs a tudatosság: tervezd be előre ezt a 10 percet, akár ugyanúgy, mint egy megbeszélést vagy egy találkozót. Ha nincs benne a napirendedben, nagy eséllyel el is marad.

„Hiába tervezem be, nem jutok el odáig.”

Sokat segíthet, ha a mozgást előre beírod a naptáradba – legyen az papíron vagy digitálisan. Ha mellé egy emlékeztetőt is beállítasz, még kisebb az esélye, hogy elsodorjanak a napi teendők.

„Túl fáradt vagyok hozzá.”

Figyeld meg, hogyan érzed magad mozgás előtt és után. A fizikai aktivitás nem kiveszi az energiádat, hanem pont hogy feltölt. Egy rövid, átmozgató séta vagy könnyed edzés után gyakran frissebbnek és kiegyensúlyozottabbnak érzed majd magad.

„Félek, hogy kinevetnek. Nincs hozzá elég önbizalmam.”

Érdeemes apránként kezdeni, olyan mozgásformával, amit szeretsz, ami jól esik. Ne másokhoz mérd magad – minden egyes alkalom, amikor mozogsz, már önmagában siker. És minden sikerélménnyel nő az önbizalmad.

„Eddig minden próbálkozásom kudarcba fulladt.”

Ne hagyd, hogy visszatartsanak a korábbi rossz tapasztalataid. Legyél nyitott, és kísérletezz új gyakorlatokkal – lehet, hogy egy teljesen más mozgásforma lesz az, ami igazán beválik neked!

**TAPASZTALD MEG,
HOGYAN VÁLHAT
A MOZGÁS
A MINDENNAPJAI
ÖRÖMFORRÁSÁVÁ!**



3 tipp, hogy fenntartsd a motivációt:

Ünnepeld a kis sikereket is!

Ma a lift helyett a lépcsőt választottad?
Gyalog mentél a közértbe a busz helyett?
Ezek az apró döntések idővel szokássá
válhatnak – és közben szépen,
fokozatosan erősítik az önbizalmadat is.



Ne egyedül csináld!

Egy barát, egy sétapartner,
egy online közösség hatalmas
löketet adhat a nehezebb napokon is.
A közös élmények motiválnak,
hiszen egymást biztatva könnyebb
elérni a kitűzött célokat.

Törekedj a változatosságra!

Próbáld ki új helyszíneket, különböző
mozgásformákat vagy edzéstípusokat,
és frissítsd fel a zenei vagy podcastlistádat is,
amit mozgás közben hallgatsz.
A változatosság nemcsak izgalmasabbá
teszi az edzéseket, hanem segít abban is,
hogy hosszú távon megőrizd a motivációd.



MOZGÁS: NEM BÜNTETÉS, HANEM AJÁNDÉK A TESTNEK

Ahogy az elhízás sem pusztán egy esztétikai kérdés⁴,
úgy a mozgást sem lehet luxusnak tekinteni. Valójában éppúgy nélkülözhetetlen
a testi-lelki egyensúly fenntartásához, mint a többi élettani szükségletünk:
az alvás, a táplálkozás vagy a megfelelő folyadékbevitel.

Ezt a szemléletet érzéketesen mutatja be egy anekdota, ami így szól:

A tanítvány megkérdezi mesterét:

- Mondd, mester, mennyit kell mozognia egy embernek?

A tanító elmosolyodik, és így válaszol:

- Eszel minden nap?
- Természetesen – feleli a tanítvány.
- És iszol minden nap?
- Igen.
- Akkor már tudod a választ.

Ahogy ez a történet is rávilágít, a mozgás éppúgy természetes része kell legyen az életünknek, mint az evés, az ivás vagy az alvás. Ha nem nyűgként vagy büntetésként tekintünk rá, hanem testi-lelki egyensúlyunk kulcsaként, a mozgás **fokozatosan belső szükségletté válhat** – olyasmivé, amit nem külső elvárásból, hanem **önmagunkért teszünk nap mint nap**.

Nem az a cél, hogy egyik napról a másikra teljesen megváltoztassuk az életünket. Sokkal fontosabb, **hogylépésről lépésre, a saját tempónkban** építsük be a mozgást a mindennapjainkba – figyelembe véve az egészségi állapotunkat, aktuális élethelyzetünket és lehetőségeinket. Ha kezdetben csak naponta néhány percet sétálsz, már azzal is sokat tettél magadért.

A legnehezebb mindig az első lépés.

De ha idáig eljutottál – akár csak azzal, hogy végigolvastad ezt a kiadványt, vagy elgondolkodtál a változáson –, már el is indultál egy kiegyensúlyozottabb, egészségesebb önmagad felé.

HIVATKOZÁSOK

¹World Obesity Atlas 2025. world-obesity-atlas-2025-v6.pdf

²Busetto, L., Dicker, D., Frühbeck, G., et al.: A new framework for the diagnosis, staging and management of obesity in adults. Nature Medicine 2024. Sep;30(9):2395-2399.

³The Lancet Diabetes & Endocrinology Commission, Definition and diagnostic criteria of clinical obesity; Lancet Diabetes Endocrinol 2025. Mar;13(3):221-262.

⁴Egészségügyi szakmai irányelv a felnőttkori elhízás diagnosztikájáról és kezeléséről. Készült az Egészségügyi Szakmai Kollégium megbízásából. Elfogadva: 2023.12.04. Belügyminisztérium, Egészségügyi Államtitkárság

⁵Centers for Disease Control and Prevention. Physical activity and your weight and health. Frissítve: 2023.12.27. Legutolsó felkeresés: 2025.05.13.
<https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/physical-activity/index.html>

⁶American Diabetes Association. Health and wellness: anaerobic exercise and diabetes. American Diabetes Association. Legutolsó felkeresés: 2025.05.13.
<https://diabetes.org/health-wellness/fitness/anaerobic-exercise-diabetes>

⁷EASO. Exercise training to improve health and support management of overweight and obesity in adults. https://easo.org/wp-content/uploads/2021/07/easo-patients_v2.pdf Utolsó letöltés: 2025.05.13.

⁸National Heart, Lung, and Blood Institute. Exercise and fitness: guide to physical activity. Legutolsó felkeresés: 2025.05.13. https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/phy_act.htm

⁹Centers for Disease Control and Prevention. What Counts as Physical Activity for Adults. Frissítve: 2023.12.06. Legutolsó felkeresés: 2025.05.13.
<https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/adding-adults/what-counts.html>