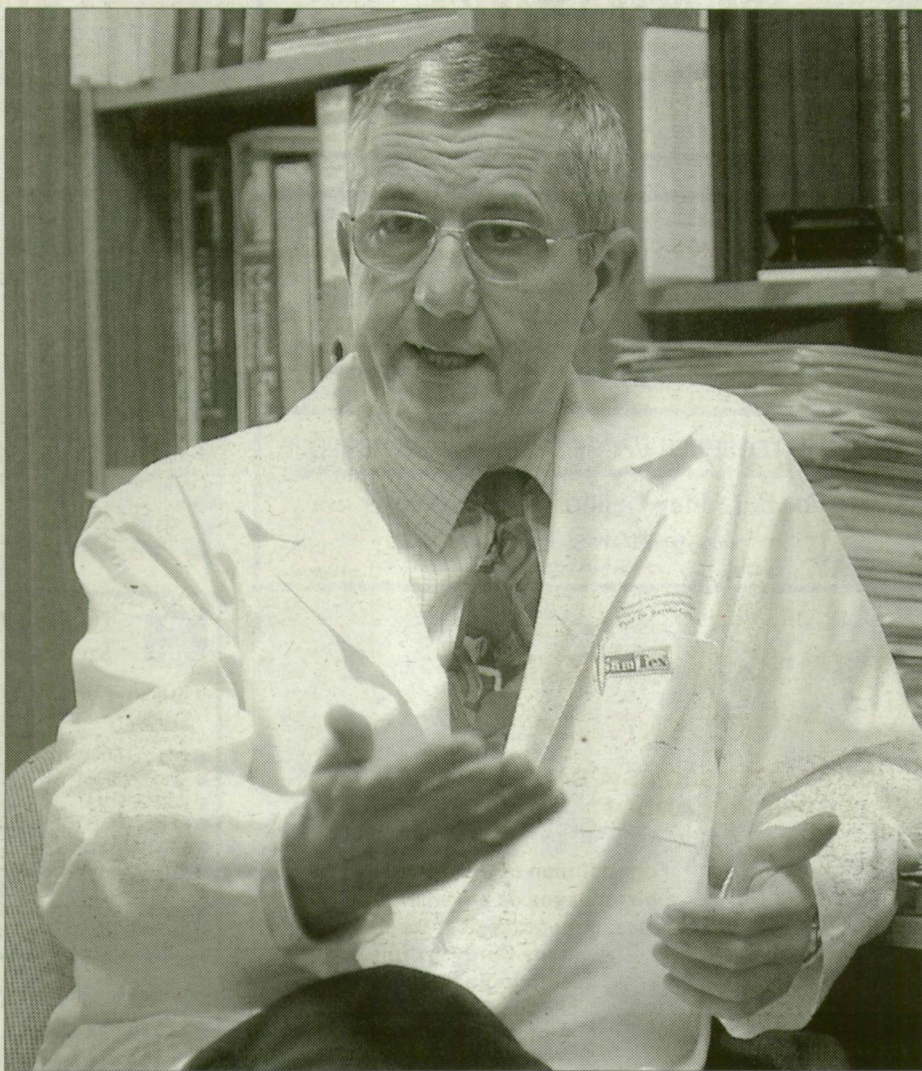


A SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEMEN KOROSODÓ FÉRFIAK EGÉSZSÉGÉT VIZSGÁLJÁK

Túlhajszolt középkorúak

Uniós vizsgálat keretében kutatják Európa nyolc országában, milyen egészségnek örvendenek (már ha örvendhetnek) az öreg kontinensen élő férfiak negyvenedik életévük után. E sokrétű vizsgálatba bevonták a Szegedi Tudományegyetem orvosait is, s néhány hónap múlva a mainál sokkal pontosabb kép áll majd rendelkezésre arról, hogyan tűri mondjuk egy magyar, egy angol, netán egy spanyol férfi az öregedéssel járó megpróbáltatásokat.



Bártfai professzor szerint a magyar férfiak nyugat-európai társaikhoz képest túl korán érzik öregnek magukat

FOTÓ: MISKOLCZI RÓBERT

Nem egyszer elhangzott már, hogy egy férfi sokkal jobban tudja, hány lóerős, mennyit fogyaszt, s hány másodperc alatt gyorsul száz kilométeres sebességre az autója, mint azt, milyen állapotban van a saját teste és lelke. Sommásan ezt így összegezzük: a teremtés koronája vajmi keveset törődik egészségével, legfeljebb akkor döbben meg, amikor már súlyos veszélyt jelez a szervezete.

Az eddigi orvosi kutatások során is jóval több adatot sikerült begyűjteni a nők általános egészségi állapotáról világszerte, így az Európai Unióban megszületett az elhatározás: egy átfogó, több országra kiterjedő vizsgálat keretében tárják fel azokat az okokat, amelyek befolyásolják az öregedést. Egyben azt is: mikor kellene gyógyszerekkel, s mikor életmódváltással beavatkozni annak érdekében, hogy az öregkor minél kevesebb egészségügyi panasszal terhelt legyen. A Szegedi Tudományegyetem andrológia járóbeteg-rendelése mint elismert klinikai kutatóközpont is bekapcsolódott e kutatásba, amelynek részleteiről dr. Bártfai György orvosprofesszort kérdeztük.

Véletlenszerű kiválasztás

– Négy korcsoport férfait vontuk be a vizsgálatba. Így a 40 és 50, az 50 és 60, a 60 és 70, valamint a 70 és 80 év közöttieket mérjük fel. Természetesen mindenkinek az egészségi állapotát nem vizsgálhatjuk meg Csongrád megyében, így egy négy-szer százfős csoport egészségi állapotáról kaphatunk pontosabb képet – mondta el a professzor. Mint megtudtuk: az unióban, egy időben két észak-európai (Észtország és Svédország), két nyugat-európai (Anglia és Belgium), két dél-európai (Spanyolország és Olaszország), valamint két kelet-európai (Magyarország és Lengyelország) államban vizsgálódnak az orvosok. Csongrád megyében – arra számíttva, hogy a felkért alanyoknak csak egy része hajlandó alávetni magát a felmérésnek – 4 ezer, véletlenszerűen kiválasztott férfinak postázták ki a „behívó” levelet. De – ellentétben más országokkal – sajnos még mindig nem sikerül elérni, hogy minden korcsoportban a 100-100 értékelhető eredmény megszülessen.

– A vizsgálat semmilyen fájdalommal, megerőltetéssel nem jár, eltekintve attól a kis kellemetlenségtől, amit a vérvételkor a tű szúrása okoz. Az eredménye viszont

sokrétű, hiszen nem csupán a vérmintát elemezzük ki nagy alapossággal, hanem azt is megvizsgáljuk, milyen az érintett személy csontozata, életvezetése, látása, hallása, mozgásképesége. A mindenre kiterjedő vizsgálatot pedig négy év múlva megismétljük. Sajnos két korcsoportban, a 40 és 50 év közöttiek, valamint a 70 és 80 év közöttiek táborában eddig nem akadt 100-100 olyan férfi, aki eljött volna a vizsgálatra, ezért ezúton is kérjük mindazokat, akik megkapták levelünket, tegyenek eleget kérésünknek. Nem csupán a kutatás sikere, hanem saját érdekükben is.

Kizsákmányolt szervezet

Bártfai professzor elmondta: a vizsgálatokat ez év végéig be kell fejezniük. Az adatok feldolgozása már megkezdődött, de igazán hiteles képet csak hónapok múlva kaphatnak arról, mennyire lehetnek büszkéek egészségükre a vizsgálatba bevont országok férfiai. Néhány következtetés azonban máris levonható, mégpedig a vizsgálatra kiválasztottak aktivitásából.

– A 40 és 50 év közötti magyar férfiak ezúttal is bebizonyították, hogy annyira leterheltek, annyira kizsákmányolják saját szervezetüket, hogy még egy délelőtti sem tudnak arra szánni arra, hogy megismerjék, milyen is egészségi állapotuk. A 70 és 80 év közöttiek távolmaradása pedig leginkább azzal magyarázható, hogy a

magyar férfiak korábban öregednek, vagy legalábbis ezt hiszik magukról, mint mondjuk a svédek vagy az angolok.

Több kilót cipel

Ott ugyanis az ilyen idősebb korosztály is kíváncsi arra, milyen erőállapotban van, hogyan javíthat kondícióján, míg mi magyarok mintha elve beletörődnénk abba, hogy testünket megviselték az évek. A magyar férfiakban egyébként munkálkodik a félelem is, nem szívesen szembesülnek a valós tényekkel, ha saját egészségükről van szó. De említhetem a közömbösséget is. Azt mindenki tudja, hogy a kövér-ség számos egészségügyi problémával járhat. Azt is azonnal észreveszi, netán szóvá is teszi, ha környezetében valaki több kilót cipel magán, mint kéne. Ám amikor valaki elkezd hízni, különösebb lelkiismeret-furdalás nélkül veszi tudomásul, hogy egy számmal nagyobb nadrágot kell már vásárolnia. Pedig nagyobb odafigyeléssel mindenki javíthatna egészségi állapotán. Ezért azt tanácsolom mindenkinek – s persze nem csupán a férfiaknak –, hogy igenis áldozzanak időt testük, lelkük felmérésére, gondozására, mielőtt még nagyon komoly gondokkal kellene szembesülniük – fogalmazott Bártfai professzor.

BÁTYI ZOLTÁN

Terjed a lisztérzékenység

Egyre több a lisztérzékeny ember. Bármely életkorban kialakulhat ez a betegség, teljesen váratlanul. Nem gyógyítható. Egyetlen módon lehet védekezni ellene: kerülni kell a glutént tartalmazó élelmiszereket.

Glutént – a lisztérzékenység tünetcsoportját kiváltó fehérjekomponens – búza, tönkölybúza, árpa, rozs, zab, tritikálé tartalmaz, e növényekből készült termékeket egyáltalán nem szabad fogyasztania a lisztérzékenységgel küzdőnek – hívja föl a figyelmet Domonkos Rita, az SZTE dietetikusa, a hét végén tartott II. szegedi lisztérzékenynap kapcsán. A lisztérzékenység jellemző tünete a hasmenés, a puffadás, a fejlődési visszamaradottság – máskor viszont szinte nem jár tünetekkel.

Régebben különösen kisgyermekek közt volt elterjedt, ha túl korán, egyéves kor előtt építették be értrendjükbe az említett növények alkotórészeit. Ma egyre gyakrabban jelentkezik, csecsemőktől felnőttéig minden korosztály esetében, sokszor fertőzőes betegség, például szalmonella nyomán kialakulva. Ha szinte nem okoz tüneteket, akkor is komolyan kell venni, mert tünetmentességtől függetlenül „megvan”. Lényege föl-szívódási zavar: elsorvadnak a bélbolyhok, nem tudnak hasznosulni a tápanyagok.

Mivel helyettesíthetők a gluténtartalmú élelmiszerek? Sok mindennel, ma már számos cég állít elő gluténmentes liszteket, kenyeret, süteményeket, tésztaféleket, hasonló termékeket. A rizs-, a kukorica-, a burgonyaliszt-tartalmú ételek ártalmatlanok, s az amarántból készült termékek is csatlakoztak a sorhoz – az utóbbi növény elterjesztéséért szegedi kutatók is sokat tettek. Annak megállapítása, hogy egy-egy készítmény valóban gluténmentes-e, olykor nem könnyű: a gyártók a termék által 2 százalék alatti mennyiségben tartalmazott adalékanyagokat nem kötelesek feltüntetni a csomagoláson. Az Országos Táplálékallergia- és Táplálékintolerancia Adatbank rendszeresen megjelenő kiadványa azonban minden, táplálékallergia – többek között lisztérzékenység – esetén fogyasztható készítményt felsorol, a gyártó címét is feltüntetve. A füzet a „Cöli” Lisztérzékenyek Közhasznú Egyesületénél (Szeged, Dózsa u. 5) – a lisztérzékenyek megyei szervezete – is beszerezhető. A kimondottan lisztérzékenyek számára készült élelmiszerek csomagolásán sok esetben áthúzott búzakalász, illetve szöveges tájékoztató jelzi, hogy a termék glutén-, gliadinmentes.

F. CS.

A sötét csoki egészségesebb



Csábít a csokiálom: kerek, töltött, fekete...

MTI

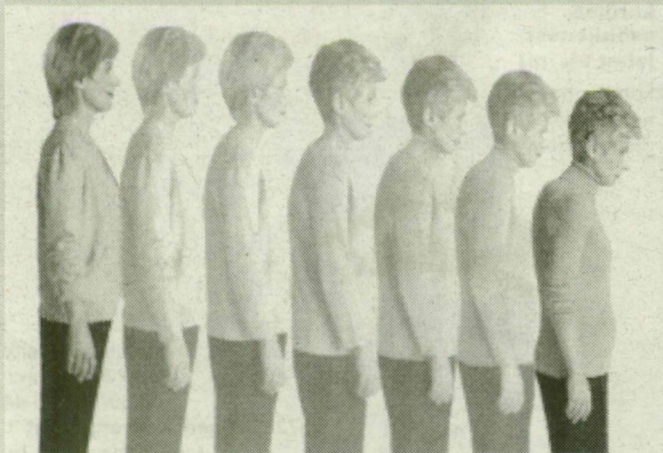
A sötét csokoládé sokkal hasznosabb, mint a tejcsoki – vélik görög kutatók, akik e közkedvelt édességnek a szervezetre gyakorolt jótékony hatását tanulmányozták.

Az athéni egyetemen folyó kutatások szerint a sötét csokoládé javítja a vérkeringést, csökkenti a trombózis veszélyét, s megvédi szervezetünket

a szabadgyökök kártékony hatásától is. A csoki ráadásul javítja a véréredények belső falát szegélyező ún. endotélium sejtjeinek működését is.

Korábban egy másik kutatás keretében azt mutatták ki, hogy a sötét csokoládé még a magzatra is jótékony hatással van, mivel képes jókedvre deríteni a még meg sem született gyermeket.

A csontritkulásos betegek étrendje



A csontritkulás a testtartás jellegzetes átalakulásával jár. Diétával mindez megelőzhető

A csontritkulás egyike a XXI. század leggyakrabban előforduló betegségeinek. Táplálkozási szempontból az egyik legfontosabb tényező a megfelelő mennyiségű kalcium bejuttatása a szervezetbe. A legtöbb kalciumot a tej és a tejtermékek tartalmazzák, és a kalcium felszívódása ezekből a legjobb. Cél-szerűbb a zsírszegény termékeket választani.

A paraj, a sóska, a rebarbara és a zeller sok kalciumot tartalmaz, de a benne levő oxálsav miatt ennek felszívódása gátolt, kalciumpótlásra ezért alkalmatlan. A D-vitamin elengedhetetlen

a csontok felépüléséhez, hiányában a kalcium nem szívódik fel a bélből. Az élelmiszerek közül a tej, a vaj, a tojás, a húsok, a belsőségek tartalmazzák nagy mennyiségben. D-vitamin a bőrben is keletkezik napfény hatására.

– A foszfor kis mennyiségben szükséges a csontok felépítéséhez, de nagy mennyiségben gátolja a kalcium beépülését, sőt el is vonja azt a csontokból. Magas foszfortartalommal rendelkeznek a különféle konzervek, krémekek, szószok, ömlesztett sajtok, kólák és a kávé.