

RECENZÍÓK

Cikkismertetés: Lehetséges-e a szív- és érrendszeri kockázat csökkenése rövid, hétköznapi fizikai aktivitással?

Article review: Is it possible to reduce cardiovascular risk with brief, everyday physical activity?

Ismertető: [Devosa Iván](#)

Doi: [10.58701/mej.20837](https://doi.org/10.58701/mej.20837)

Ismertetett cikk: Ahmadi, M. N., Hamer, M., Gill, J. M. R., Murphy, M., Sanders, J. P., Doherty, A., & Stamatakis, E. (2023). Brief bouts of device-measured intermittent lifestyle physical activity and its association with major adverse cardiovascular events and mortality in people who do not exercise: a prospective cohort study. *The Lancet Public Health*, 8(10), e800–e810. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(23\)00183-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00183-4)

Kulcsszavak: fizikai aktivitás; szív-érrendszeri betegségek; mortalitás; viselhető eszközök; prevenció

Keywords: *physical activity; cardiovascular disease; mortality; wearable devices; prevention*

ELŐZMÉNYEK

A rendszeres testmozgás előnyei közismertek: számos kutatás igazolta, hogy a rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a krónikus betegségek, különösen a szív- és érrendszeri megbetegedések és a korai halálozás kockázatát. Ugyanakkor a népesség jelentős része nem végez szervezett testedzést, és a „nem sportoló” csoportokat ritkán érik el a hagyományos aktivitásösztönző programok. Ahmadi és munkatársai ismertetésre kerülő tanulmánya áttörést hoz e téren: a kutatás célja annak megállapítása volt, hogy a néhány perces, eszközzel mért, nem szándékosan végzett, intenzív fizikai aktivitás – azaz az „*intermittent lifestyle physical activity*” (ILPA) – milyen kapcsolatban áll a főbb kardiovaszkuláris események és a halálozás kockázatával a nem rendszeresen sportoló személyek körében.

MÓDSZERTAN

A vizsgálat a UK Biobank prospektív kohorsz adatain alapult, amely több mint 25 000 olyan 40–69 éves résztvevőt vizsgált, akik nem vettek részt rendszeres testedzésben, de rendelkeztek viselhető aktivitásmérő eszközzel (akcelerométerrel). Az eszközök által rögzített mozgásmintákat három fő kategóriába sorolták: <1 perces, 1–5 perces és napi összesített intenzív ILPA-idő. A résztvevőket átlagosan 7 éven keresztül követték nyomon, és a kutatók rögzítették a nagyobb szív-érrendszeri eseményeket és a halálozást. A statisztikai elemzések Cox-regressziós modelleken alapultak, és kontrollálták a kor, a nem, a dohányzás, a testtömeg-index, a társbetegségek és a szociális tényezők hatását.

EREDMÉNYEK

A vizsgálat eredményei szerint már napi néhány percnyi intenzív, rövid testmozgás is jelentősen csökkenti a halálozási és kardiovaszkuláris kockázatot a nem sportoló felnőttek körében. Azok, akik napi legalább 3 perc intenzív ILPA-tevékenységet végeztek, 13–17%-kal kisebb halálozási kockázatot mutattak, míg azoknál, akik napi legalább 4,5 percnyi ilyen aktivitást végeztek, a kardiovaszkuláris események előfordulása 30%-kal csökkent. A hatás mennyiségfüggő volt, és független a testtömegindextől vagy más kockázati tényezőktől.

KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány elsőként szolgáltat objektív, viselhető eszközökkel mért bizonyítékot arra, hogy a mindennapi élet során akár spontán végzett, rövid, intenzív mozgások is jelentős egészségügyi előnyökkel járhatnak. Ez különösen fontos azok számára, akik nem tudnak sportolni, de hajlandók kisebb életmódbeli változtatásokra – például a lift helyett a lépcsőt választani, gyorsabban gyalogolni, vagy aktívan

végezni a házimunkát. A kutatás hozzájárul a fizikai aktivitás újradefiniálásához: az egészségvédő mozgás nem feltétlenül igényel edzőtermet, hanem az intenzív „mikroaktivitás” is elegendő lehet a kockázatok csökkentéséhez.

AJÁNLÁS

A szerzők szerint a népegészségügyi stratégiáknak el kell mozdulniuk a „mindent vagy semmit” típusú testedzés-felfogástól, és hangsúlyozniuk kell, hogy minden mozdulat számít: már napi néhány perc intenzívebb testmozgás is kimutatható előnyökkel jár, különösen az inaktív lakosság körében. Emellett a – hazánkban is nagy népszerűségnek örvendő – viselhető eszközök fontos szerepet kaphatnak a visszajelzés és a motiváció erősítésében, hiszen az egészséges életmódra nevelés hatékony prevenciós eszközei. Hasonlóan az igen sikeres „gondosóra” programhoz, ez esetben javasolt lenne megvitatni annak lehetőségét, hogy az arra egészségi és szociális állapotuk miatt leginkább rászorulókat aktivitásmérőt kapjanak ingyenesen.

HIVATKOZÁSOK

Ahmadi, M. N., Hamer, M., Gill, J. M. R., Murphy, M., Sanders, J. P., Doherty, A., & Stamatakis, E. (2023). Brief bouts of device-measured intermittent lifestyle physical activity and its association with major adverse cardiovascular events and mortality in people who do not exercise: a prospective cohort study. *The Lancet Public Health*, 8(10), e800–e810. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(23\)00183-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00183-4)

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Devosa Iván
Szegedi Tudományegyetem, Természettudományi és Informatikai Kar, Informatikai Intézet, Számítástudomány
Alapjai Tanszék, Szeged
ivan@devosa.hu

CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2025. 11. 05.
Elfogadva: 2025. 11. 06.
Megjelentetve: 2025. 12. 05.

Copyright © 2025 Devosa Iván. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület. Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenstszerződés alapján.