A mozgásszervi problémák anyagforgalmi háttere középkorú és idős embereknél

és idős embereknél

Mozgásszervi problémák az élet bármely szakaszában jelentkezhetnek, azonban döntő többséggel 30-40 éves korban kezd nehézkessé, fájdalmasabbá válni a mozgás, főleg az éjszakai alvást, vagy hosszabb fekvést követően. Ez a kellemetlen közérzetet okozó állapot az életkor előrehaladtával egyre fokozódik, jelentősen rontva életminőségünket. A mozgásszervi problémák hátterében számos ok szerepel, a mozgás aktív (az izmok) és passzív szervei (izületek, csontok) egyaránt érintettek. Mivel az élő szervezetekben minden-mindennel összefügg , a mozgásszervi problémák kihatással vannak egyéb fontos élet-funkcióinkra is mint például a keringés, az emésztés és kiválasztás.

A

z élet középső szakaszában anyagforgalmunkra az egyensúlyi állapot jellemző, majd ahogy korosodunk, a leépülés kezd fokozatosan előtérbe kerülni. Szervezetünk folyamatosan föl és leépül, genetikai kódunknak (öröklött génjeinknek) megfelelő hatékonysággal hasznosítva a nap mint nap étrendünkkel bevitt tápanyagokat. A tápanyagok beépülési hatékonysága az életkor előrehaladtával folyamatosan romlik, ezért ahogy telik az idő egyre nagyobb jelentősége van az étrendünk összetételének. Minden hatékony építkezés alap feltétele, hogy az építkezés helyén, szükséges mennyiségben biztosítsuk az építő anyagokat. Például hogyha házat szeretnénk építeni, hiába van a legjobb tervezőnk, a legjobb építő brigádunk, ha nem viszünk elegendő téglát, cementet és egyéb építőanyagot az építkezésre a házunk összedől, vagy fel sem épül esetleg lakhatatlan lesz. Élő szervezetek esetében ugyanez a probléma, azaz bizonyos tápanyagok- építő anyagok hiánya a működőképesség különböző mértékű romlását vonja maga után.

Legtöbb ember esetében a mozgásszervi problémák első jelei a 30 éves életkor környékén jelentkeznek. Recsegnek-ropognak az izületek (a csökkent synovia- izületi nedv - termelés, valamint az izületi felszínek egymásba illőségi zavara miatt) reggelente merevek, néhány perc kell a bemelegedéshez, gyakori az "elaludtuk a nyakunkat" tünet, egy-egy hirtelen rossz mozdulat napokig tartó fájdalommal jár. Idősebb korban állandósulnak a fájdalmak, már alig tudunk beszállni a gépkocsiba, utazás közben hamar megfájdul a derekunk, a menés nehézkessé válik, nem fordul a nyakunk és sorolhatnám tovább a nagyon sok embertársunk mindennapjait megkeserítő általános tüneteket. Mindezen tünetekért az elfajulási folyamat felgyorsulása tehető felelőssé, amit az életkorral egyenes arányban romló hatékonyságú anyagforgalom és az étrendünkben fontos tápanyagok hiánya okoz.

A magyar étrendben hiányosan van jelen a glükózamin (összetett cukor-fehérje molekula), ami a kötő és támasztó szövetek egyik alkotója és egyben tápanyaga. Ennek magyarázata földrajzi

helyzetünkben rejlik. A legjobb glükózamin forrásként ismert tengeri eredetű élelmiszerek tenger hiányában nem kerülhetnek megfelelő mennyiségben a magyar családok asztalára.

A glükózamin hiány gyorsítja a porcok, szalagok, izületi tokok, inak elfajulását az ízületek, kötőszövetek dehidratációját (víz vesztését) minek következtében az említett képletek veszítenek rugalmasságukból. Az izületek lazábbá, tágabbá, sérülékenyebbé válnak, tovább fokozódik a porcok kopása, megváltozik az izületek statikája, majd a dinamikája, ami az inak révén az izmokra is kihat rendellenes feszülést okozva bennük. Ekkor kezdődnek az első fájdalmak. Később, amikor a csontvégeket alkotó porcok jelentősen elvékonyodnak és kevésbé tudják kifejteni védőhatásukat, a fájdalom tovább erősödik. A glükózamin hiánya a csontok állapotát is jelentősen befolyásolja, mert a csontok mátrixa (térhálós szerkezetű váza, amibe a kalciumhydroxyapatit - kalciumból és foszforból álló összetett molekula- beépül) is zömmel glükózaminból áll. Újabban számos kutató a patológiás (indokolatlan, kis behatásra bekövetkező) csonttörésért a csontmátrix rugalmatlanságát teszi felelőssé a csont ásványi anyagtartalom csökkenésével szemben.

Felmerül a kérdés, hogy mit tehetünk a vázolt problémák megelőzése, vagy súlyosságának csökkentése érdekében? Genetikai "örökségünk" megváltoztatása, mint reális lehetőség - bár már ismerjük az ember géntérképét - még odébb van. Marad tehát az étrendünk kiegészítése, dúsítása az említett, fontos tápanyag vonatkozásában. A jelenleg legjobb glükózamin forrásnak tartott új-zélandi taréjos zöldkagyló (Perna canaliculus) segítheti szervezetünk kötő-támasztó szöveteinek (porcok, szalagok, inak) megóvását, táplálását.

A mozgásszervi problémák számos egyéb betegség kiváltói is lehetnek, de önmagukban is jelentősen rontják életminőségünket ezért fontos mindent megtenni a megelőzés és helyreállítás érdekében.

Dr. Kocs Mihály