

Armastus käib kõhu kaudu

Kristel EHALA-ALEKSEJEV

-2010-

TAI-Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, 2008

Kõigis vanuserühmades on vähenenud ülekaaluliste või rasvunud naiste osakaal. **Meeste hulgas** on aga **ülemäärase kehakaaluga isikute osa suurenenud**, seda eriti 16–24- ja 45–54-aastaste seas.

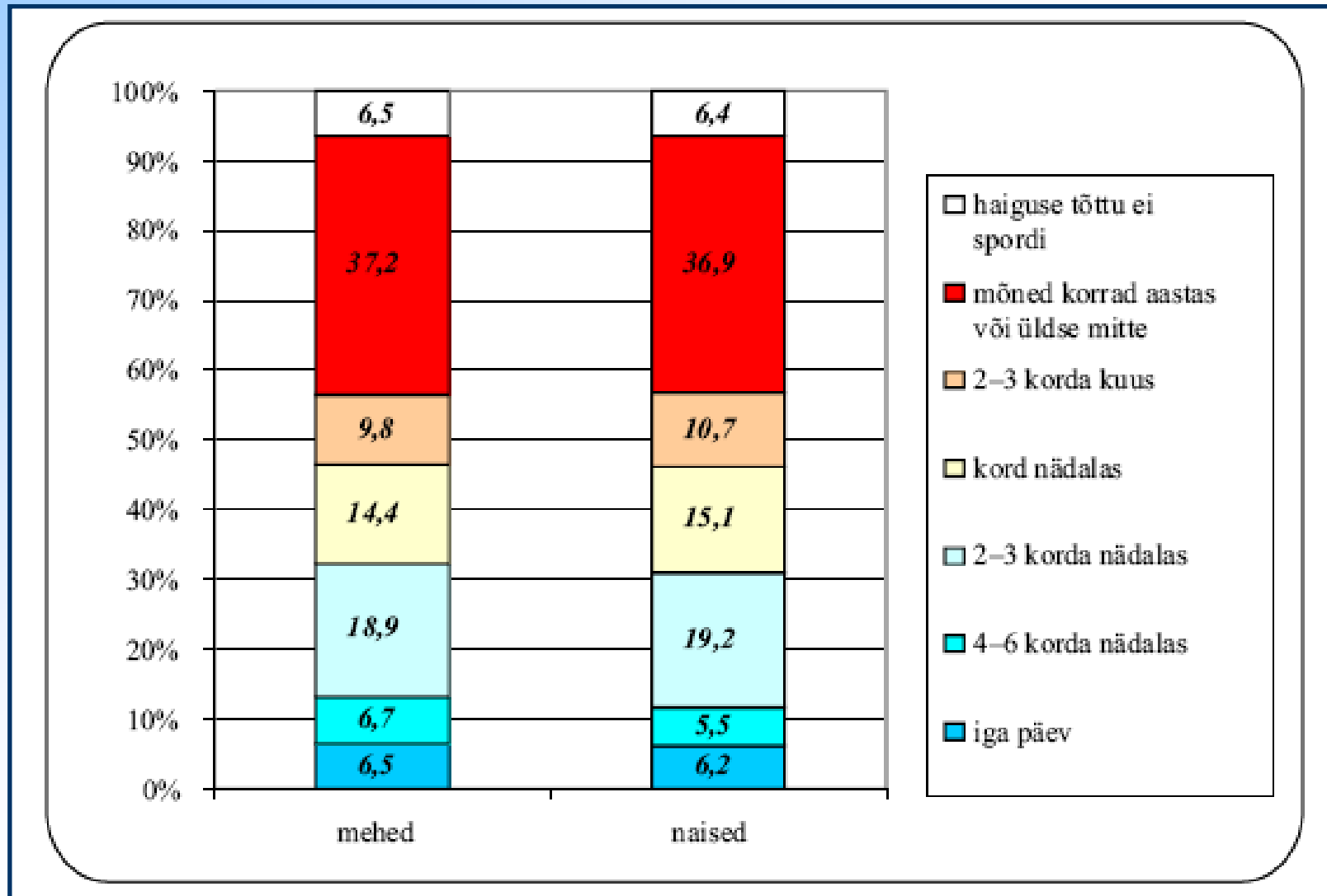
Uuringu juhi hinnangul võib üks põhjus olla selles, et rohkem kui kord nädalas **tervisesporti harrastanute osa** on meestel 1990. aastaga võrreldes kasvanud ainult 2%, naistel aga 12% võrra.

Tervisespordiga harva tegelemise peamise põhjusena nimetasid nii mehed kui naised **ajapuudust**.

- Eestis on ülekaaluliste täiskasvanute osakaal **49,6 %**, kellest on rasvunuid **18%**
- Meestest on ülekaalulised **56,3%**, neist rasvunuid **17,5%**



Tervisespordi harrastamine

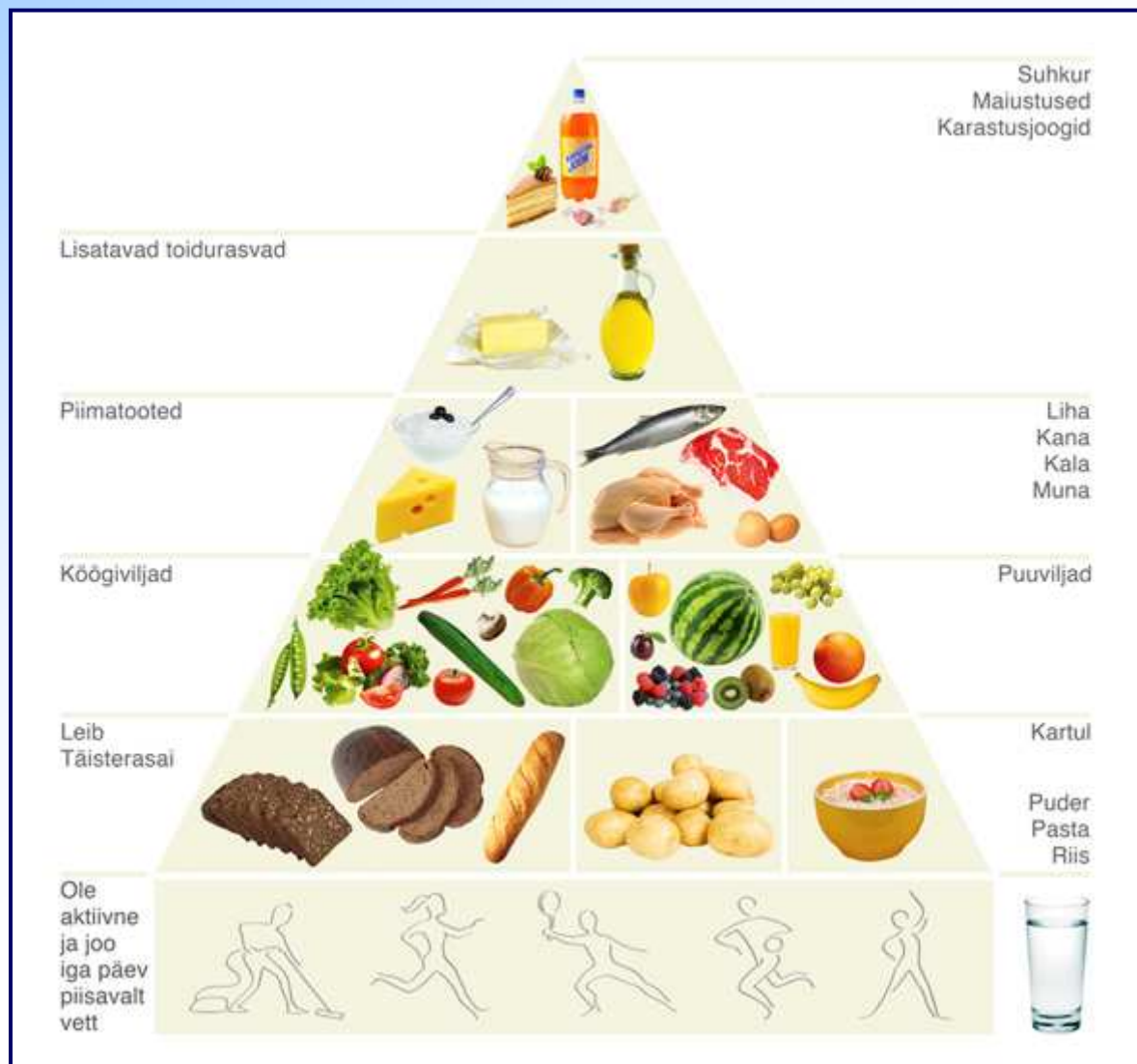


Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, 2006



Tartu Ülikooli Kliinikum

Toidupüramiid



Toitumine.ee



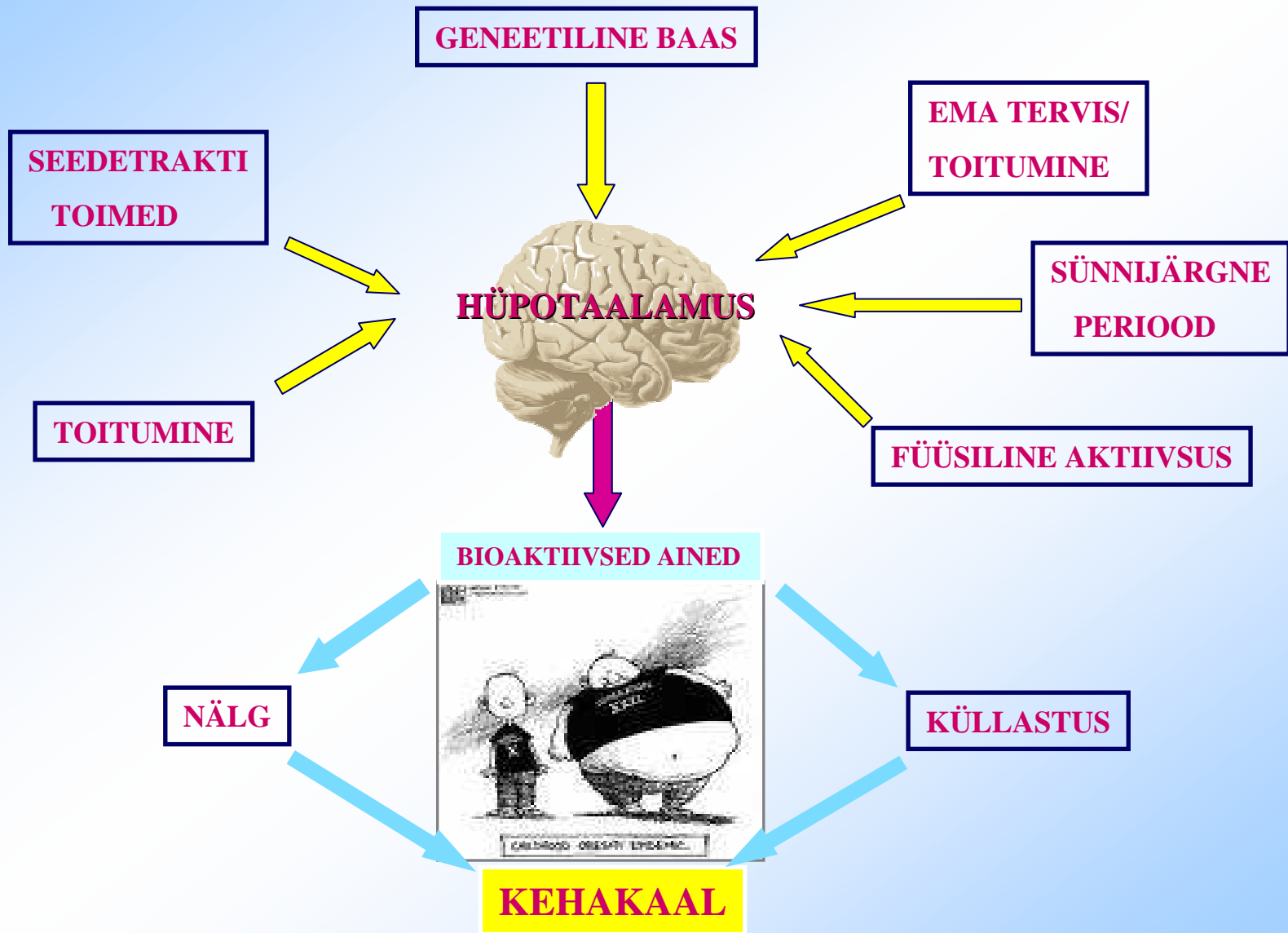
Tartu Ülikooli Kliinikum

ALKOHOL

- tõstab seksuaalset aktiivsust
- vähendab seksuaalset võimekust
- langetab testosterooni ja tõstab östrogeenide taset veres
- sisaldab fütoöstrogeene
- põhjustab närviregulatsiooni häireid
- põhjustab reaktiivsete hapnikuosakeste teket
- langetab spermatoosidide liikuvust
- põhjustab maksa funktsiooni häireid ja jääkainete kuhjumist organismis
- põhjustab erektsioonihäireid



Kehakaalu mõjutavad faktorid



Ülekaal, kehamassi indeks ja vöö-ümberrmööd

$$\text{KMI} = \text{Kaal (kg)} / \text{Pikkus (m}^2\text{)}$$



| | KMI |
|--------------------|-------------|
| Normaalkaal | 18,5 - 24,9 |
| Ülekaal | 25 - 29,9 |
| Möödukas rasvumine | 30 - 34,5 |
| Tugev rasvumine | 35 - 39,9 |
| Ülitugev rasvumine | >40 |

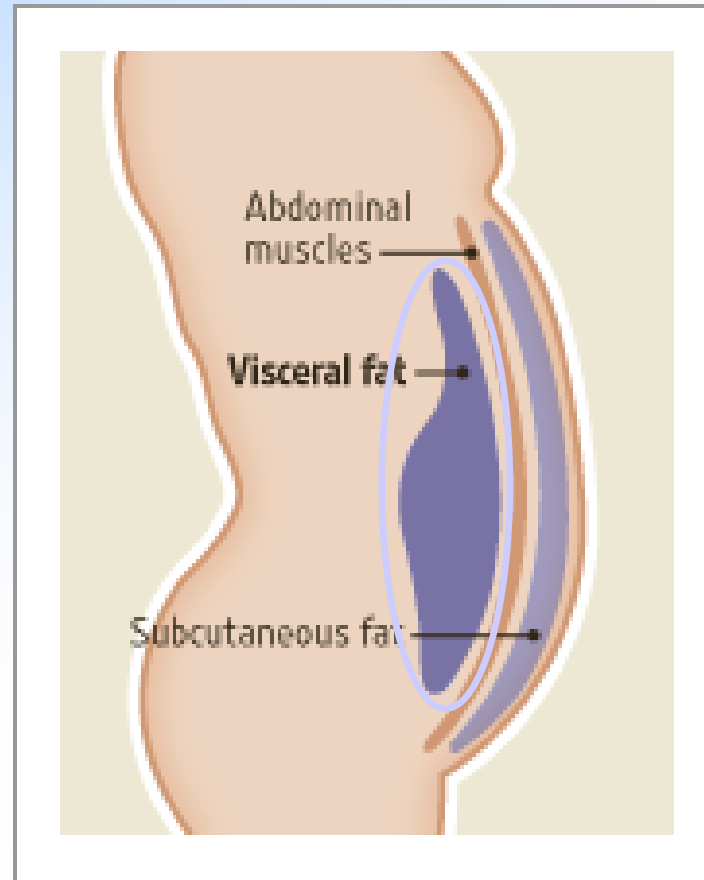
Vöö ümberrmööd: ♀ 80 cm, ♂ 94 cm (IDF)

♀ 88 cm, ♂ 102 cm (WHO, jt)



Ülekaal, kehamassi indeks ja vöö-ümbermõõt

$$\text{KMI} = \text{Kaal (kg)} / \text{Pikkus (m}^2\text{)}$$

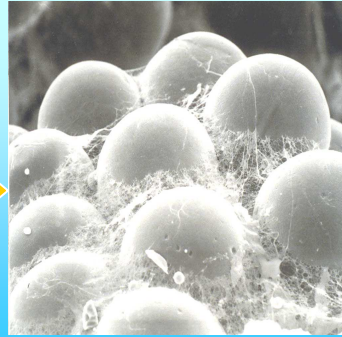


Vistseraalne (*tsentraalne*) rasvumine:



Rasvkude (RK)

Toitumine



Psühho-sotsiaalsed tegurid
Geneetiline baas



Metaboolselt aktiivne endokriinorgan:

- energia salvestamine ja mobilisatsioon
- **adipokiinide** (*AdK*) sekretsioon

Adipokiinid?

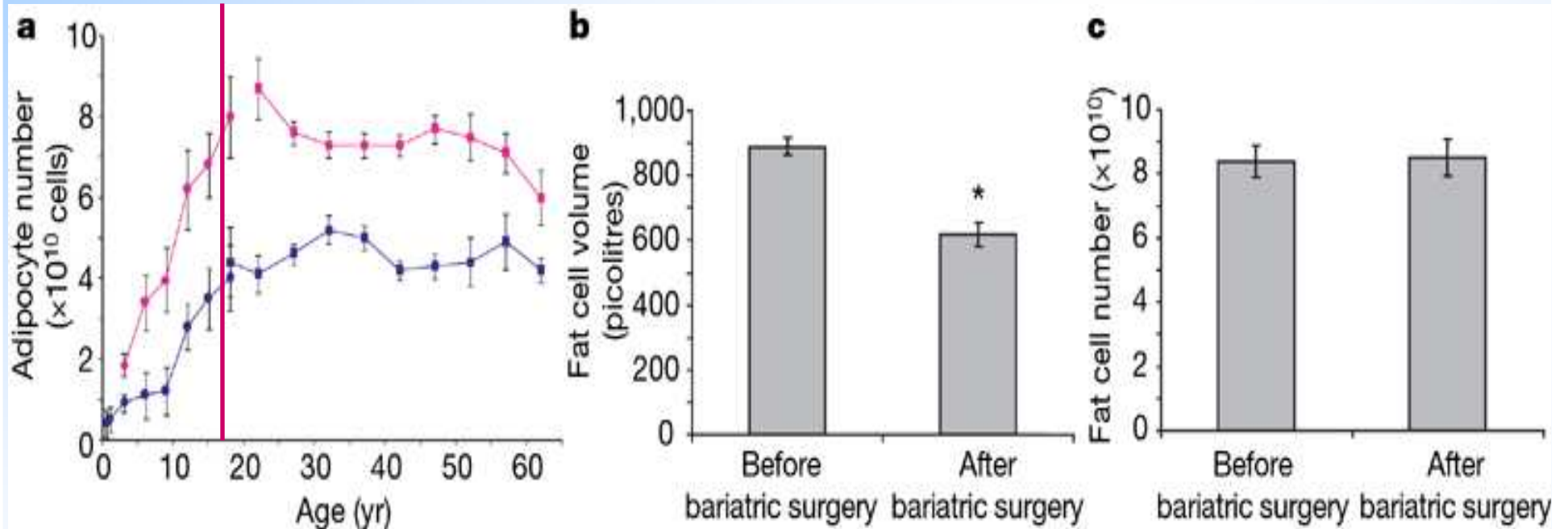
Regulaatorpeptiidid, mis loovad infovõrgu RK ja teiste organite vahel



Tartu Ülikooli Kliinikum

Rasvkude

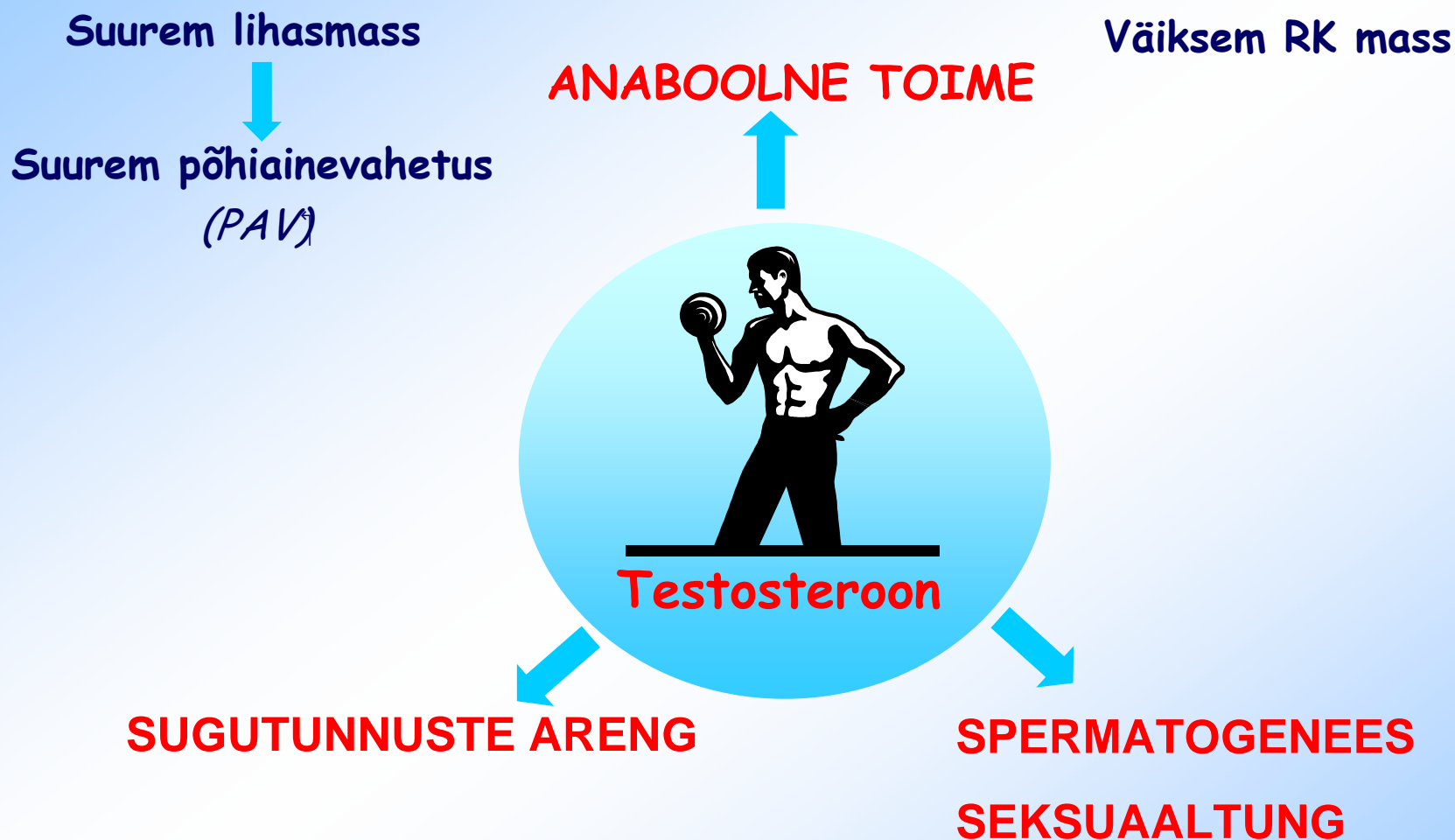
Tekkinud rasvarakud elu jooksul enam ei kao



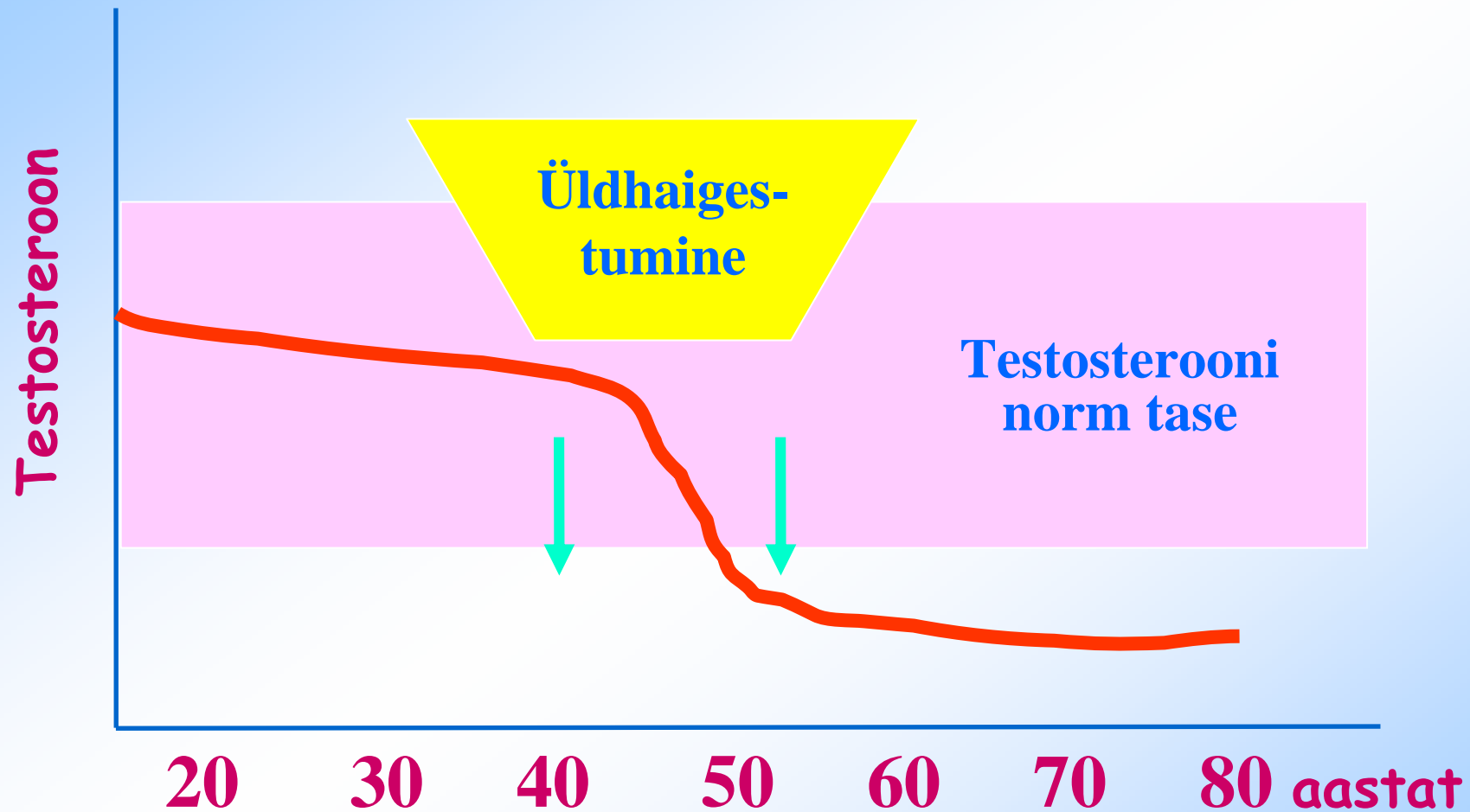
Spalding KL et al, 2008



Tartu Ülikooli Kliinikum



Testosterooni tase mehel



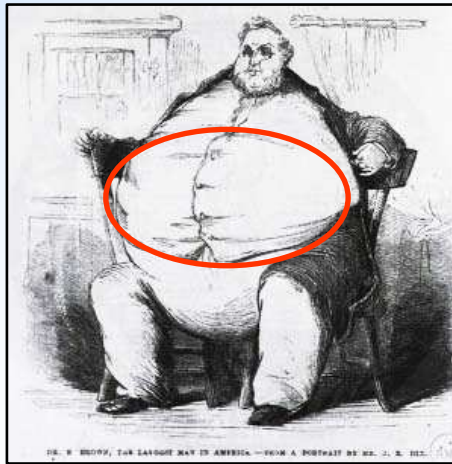
Hormonaalse tasakaalu muutus rasvumuse korral

Toitumine

Geneetiline eelsoodumus

Kehaline aktiivsus

?

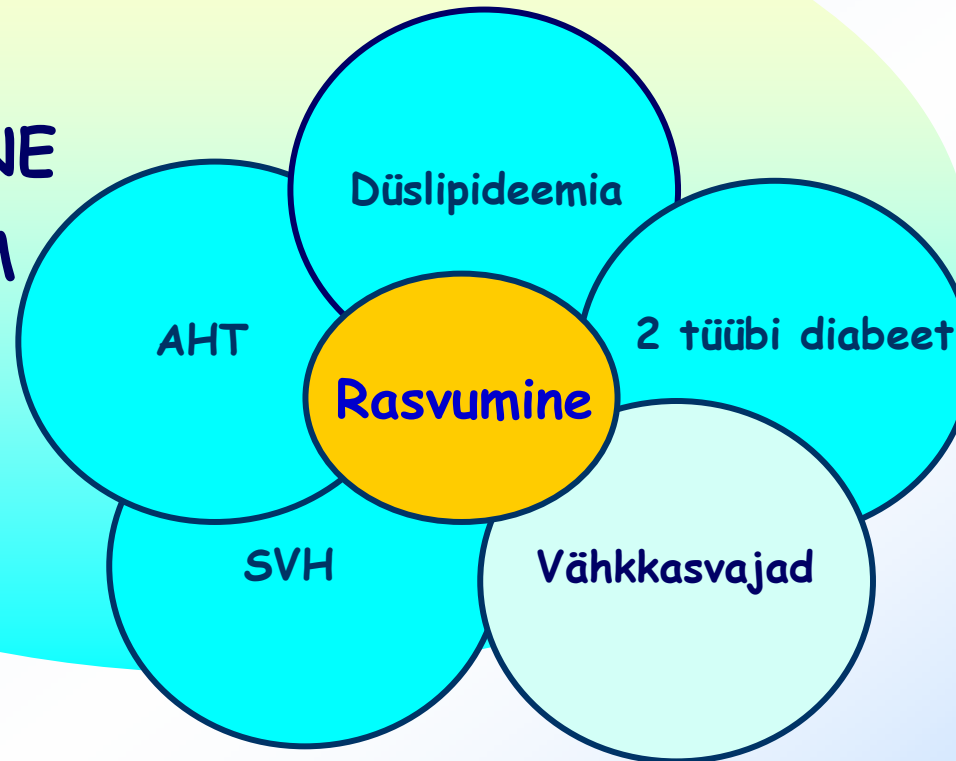


TESTOSTEROON ↓

HÜPOANDRO - METABOOLNE
SÜNDROOM

Ülekaalu ja rasvumisega kaasnevad haigused

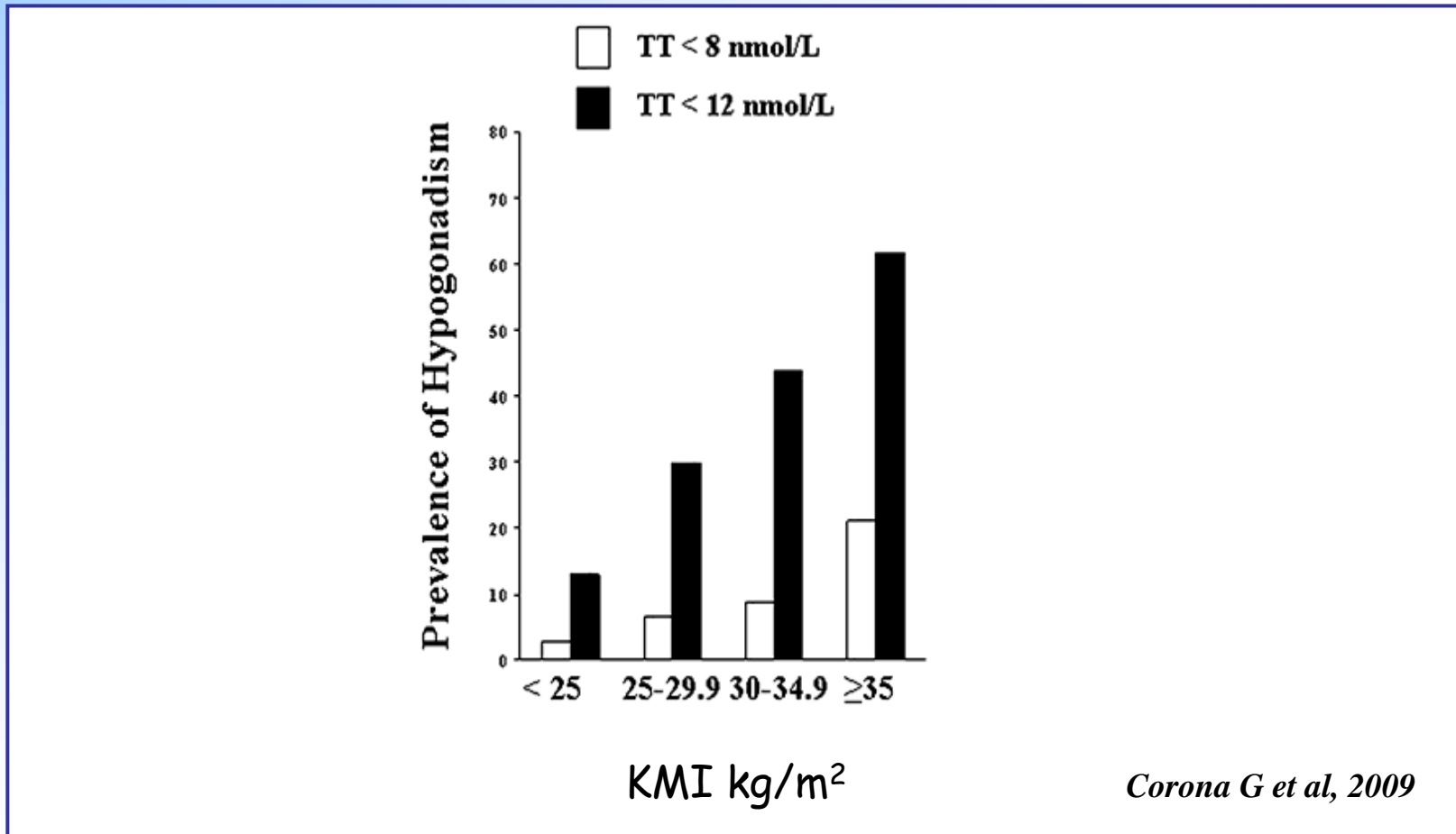
**METABOOLNE
SÜNDROOM**



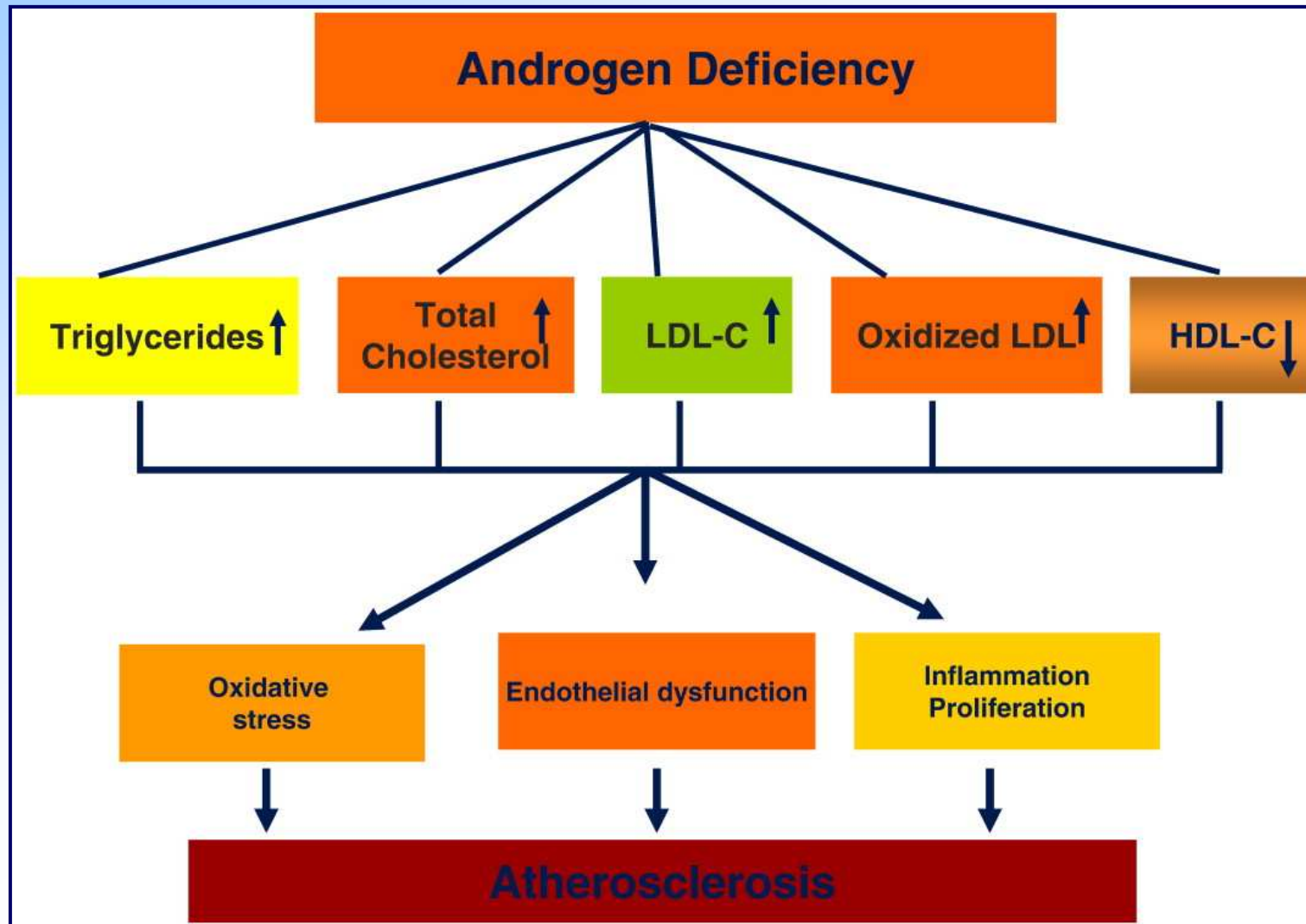
Vistseraalne (*tsentraalne*) rasvumine:



Hüpogonadism, KMI



Hüpogonadism



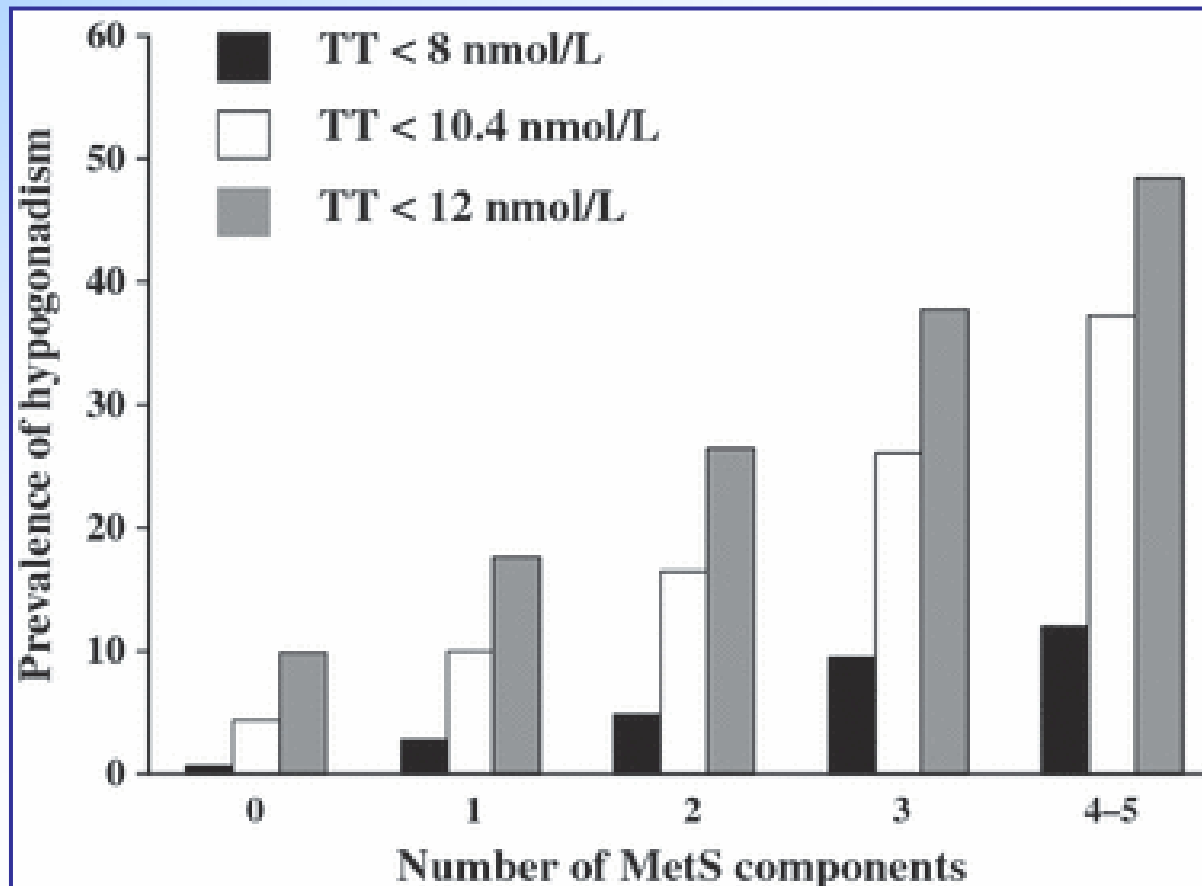
Traish A. M et al, 2009



| | | Hüpo- testosteroneemia | Rasvumine | Metaboolne sündroom |
|-----------------------|---|---------------------------|-----------|------------------------|
| LDL | ↑ | + | + | + |
| HDL | ↓ | + | + | + |
| TG | ↑ | + | + | + |
| VERERÕHK | ↑ | + | + | + |
| FIBRINOGEEN | ↑ | + | + | + |
| PAI-1 | ↑ | + | + | + |
| VERESUHKUR (nälgusel) | ↑ | + | + | + |
| INSULIIN (nälgusel) | ↑ | + | + | + |
| VISTSERAAALNE RK | ↑ | + | + | + |



Hüpogonadism, metaboolne sündroom

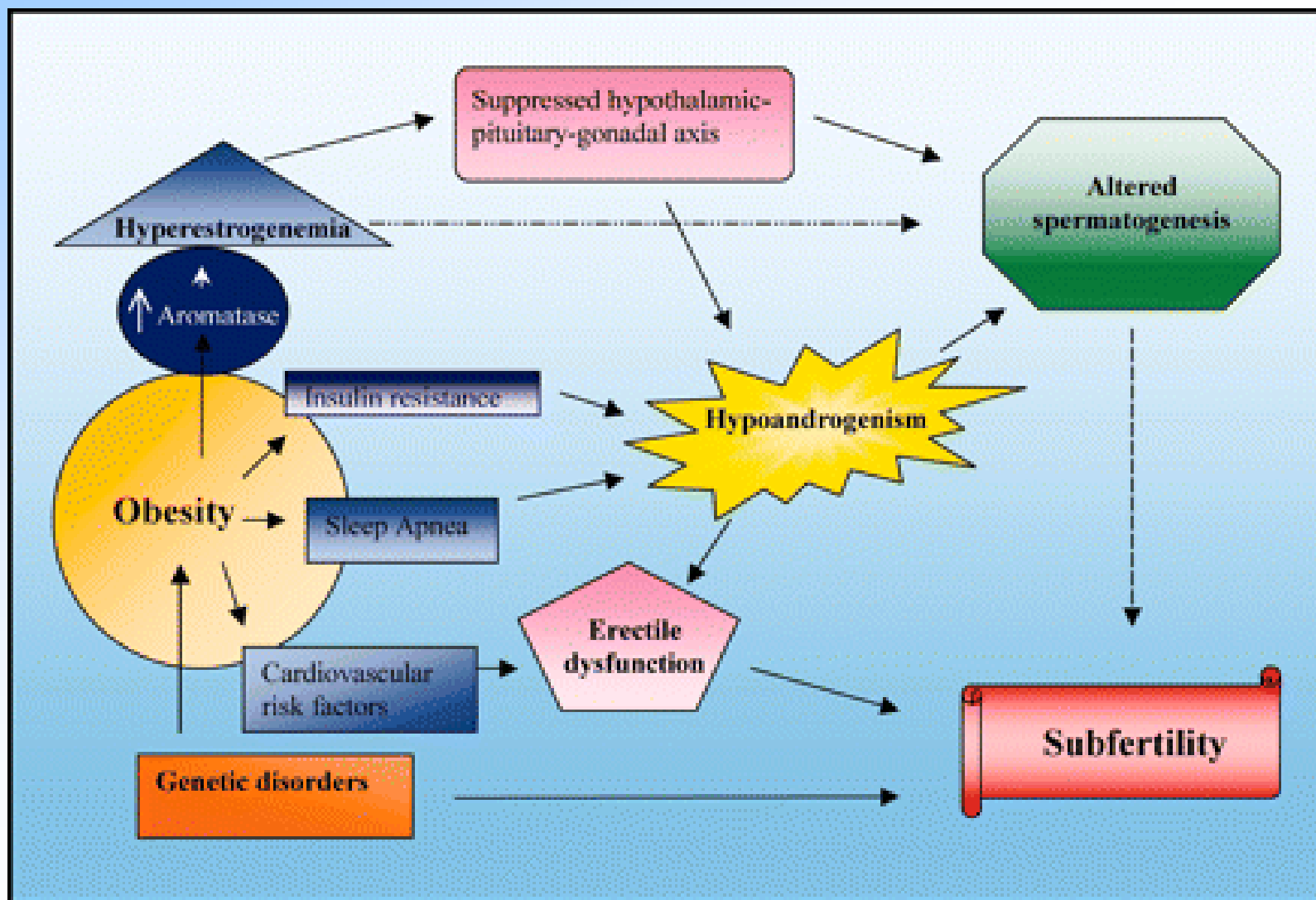


Corona G et al, 2009



Tartu Ülikooli Kliinikum

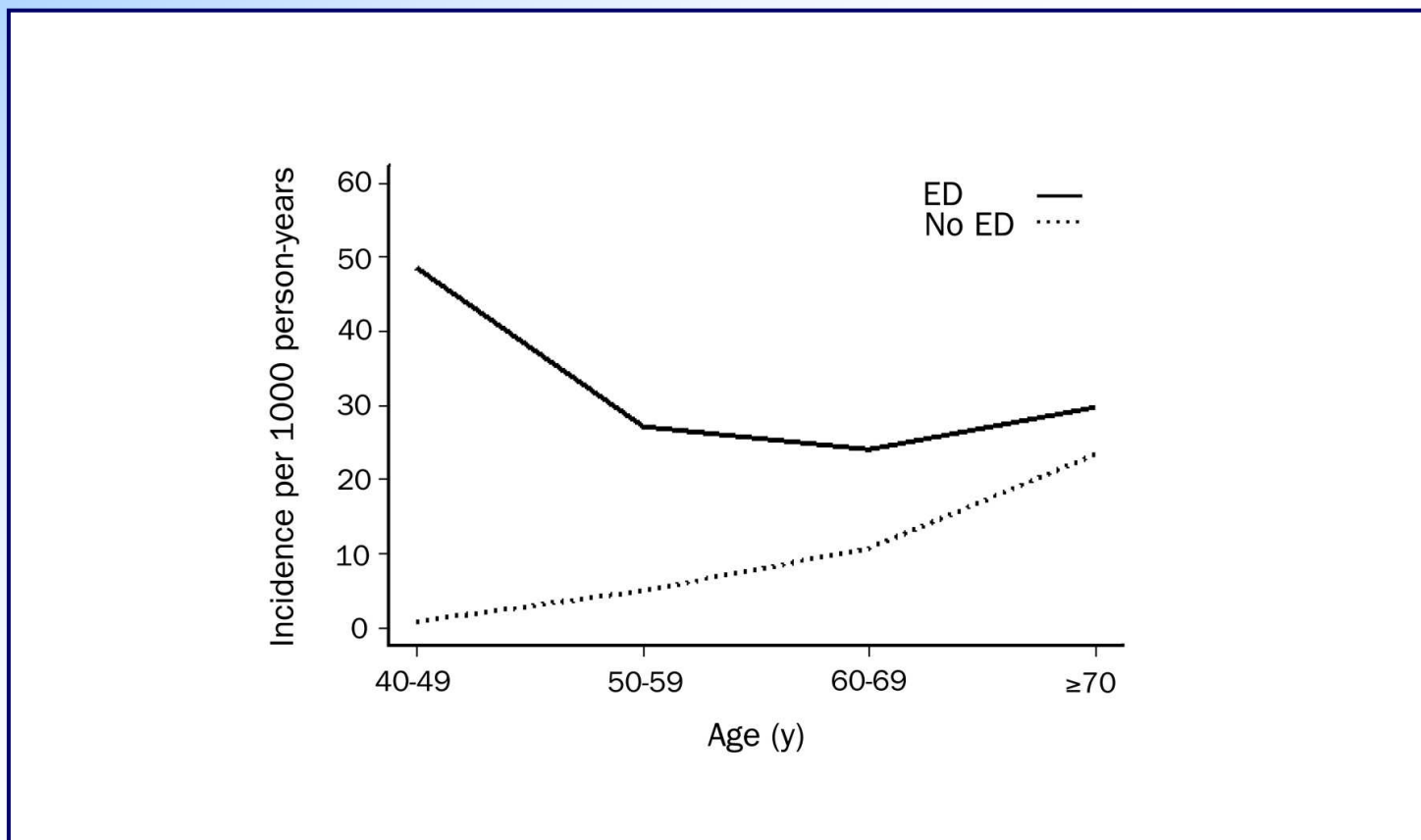
Rasvumine ja hüpogonadism



Hammoud A. O et al, 2008



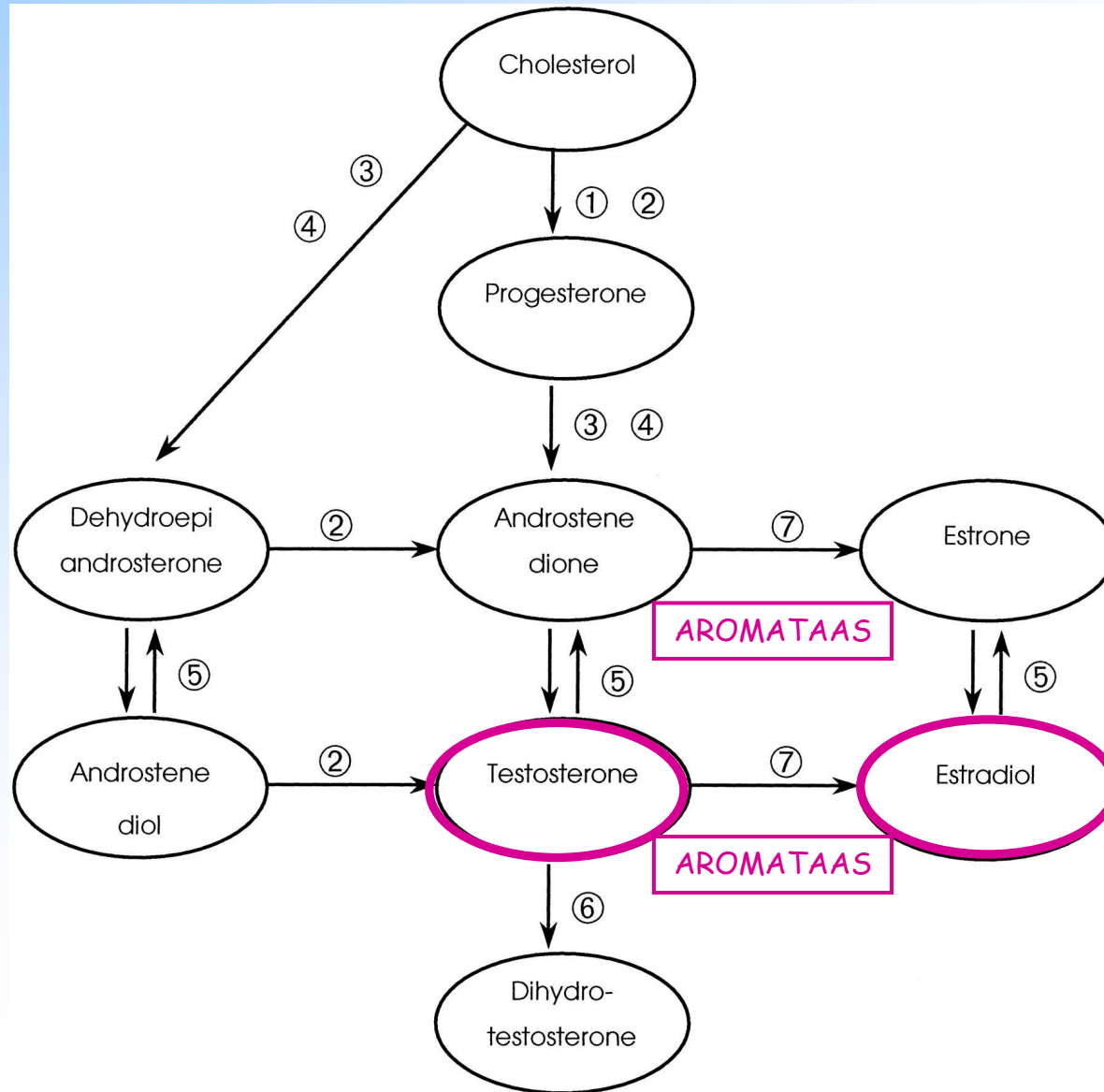
Ereksioonihäired ja SVH



Brant A.I et al, 2009



Tartu Ülikooli Kliinikum

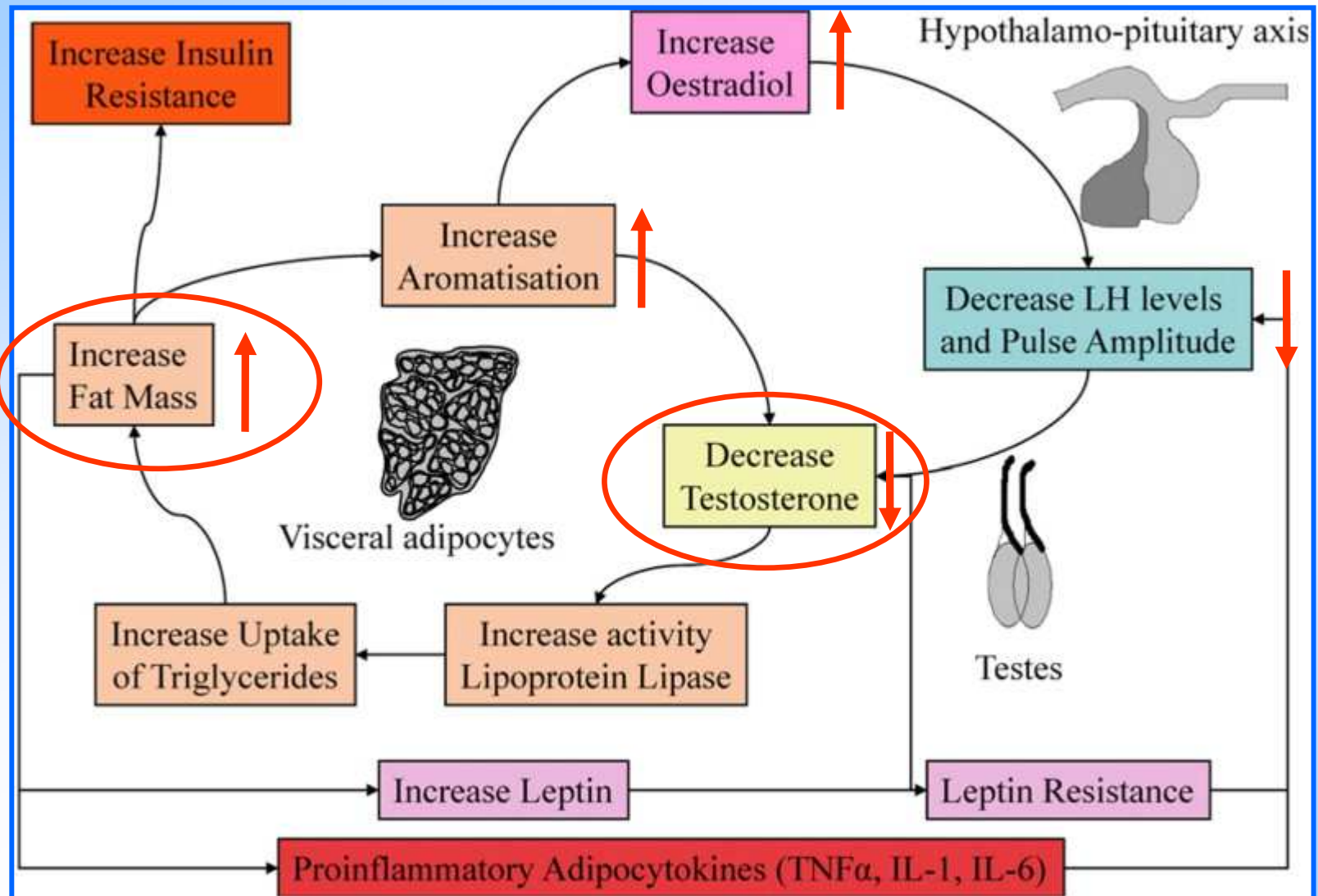


Muller, M. et al. J Clin Endocrinol Metab 2003;88:5076-5086



Tartu Ülikooli Kliinikum

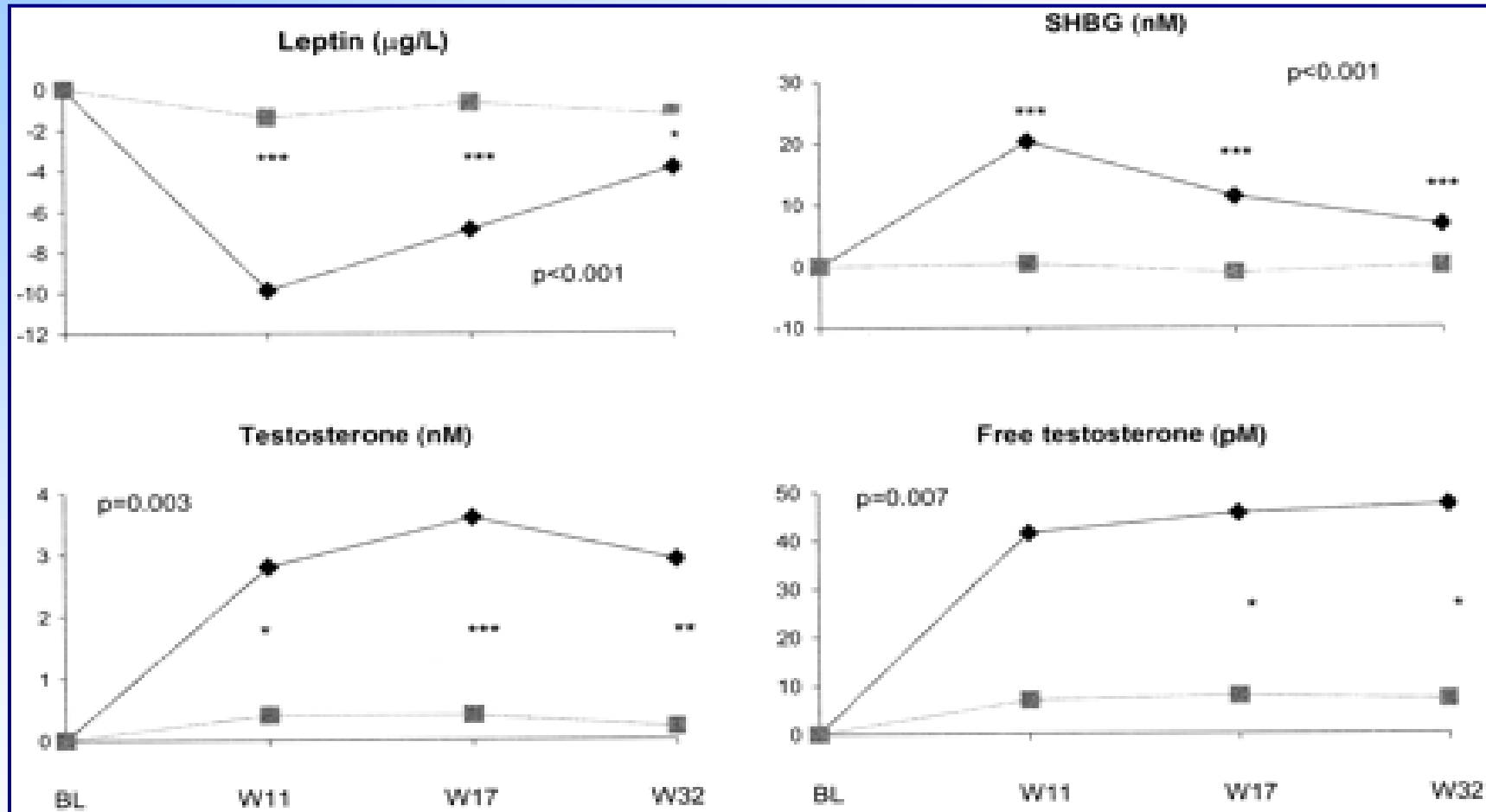
Põletikumediaatorid ja hüpogonadism



Potenza M et al, 2008



Kaalukaotuse toime hormoonide tasemele

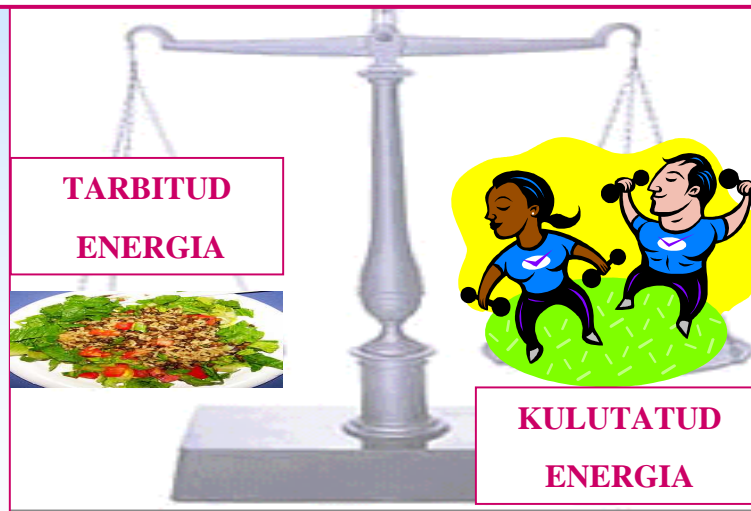


The mean change in sex hormones and leptin in TG and CG during the study, Kaukua J et al., 2003



TASAKAALUSTATUD TOITUMINE

Oluline on inimese enda panus oma tervise hoidmiseks



MOTIVATSIOON

+

TEADMISED

+

KINNISTUNUD POSITIIVSED HARJUMUSED

=

PAREM VAIMNE JA FÜÜSILINE TERVIS



Tartu Ülikooli Kliinikum