

Az első ezer napban eldőlhet milyen életünk lesz

Gének és életmód

Mégsem a génjeink tehetnek a betegségeinkről, sokkal inkább az életmódunkon múlik, mennyire vagyunk egészséges felnőttek. A világ leggyorsabban terjedő krónikus betegsége miatt csak egy év alatt 1,4 millió ember halt meg.

Ma Magyarországon három olyan betegségtípus van, amely a lakosság jelentős részének egészségét fenyegeti: az elhízás, a szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint a cukorbetegség. Mindhárom betegség megelőzésében meghatározó jelentősége van a táplálkozásnak az élet első ezer napjában.

Európában és az Egyesült Államokban jelenleg **több mint 70 millió ember elhízott**, ezen felül 163 millióan küzdenek túlsúllyal. Itthon még ennél is nagyobb a probléma: a túlsúly és az elhízás a teljes lakosság csaknem egyharmadát érinti. Az elhízás okozta társadalombiztosítási költségek óriásiak: a közvetlen egészségügyi kiadások mintegy 6 százaléka írható a betegség rovására, a közvetett költségek - például az elvesztett életévek, illetve a kiesett termelékenység miatti többletkiadások - mértéke

pedig akár ennek két-, háromszorosa is lehet.

Az **Egészségügyi Világszervezet (WHO)** szerint világszerte **vezető halálozási okot** jelentenek a szív- és érrendszeri megbetegedések: 2011-ben 17 millió ember halt meg kardiovaszkuláris betegségben, Magyarországon pedig a halálozások közel fele írható a számlájukra.

Kettes típusú cukorbetegséggel - 2013-as adatok szerint - 382 millió ember küzd a világon, a megbetegedések száma **egyetlen év alatt 11 millióval** nőtt. A Nemzetközi Diabétesz Szövetség (IDF) legfrissebb becslései alapján a betegség a világ felnőtt (21-79 éves) lakosságának 8,4 százalékát érinti. Ez az egyik leggyorsabban terjedő krónikus betegség: 2011-ben mintegy 1,4 millió ember halt meg diabétesz következtében. Az esetek becsült száma 2012-ben 371 millió volt, 2013-ra 382 millióra ugrott. A szervezet 2035-re 55 százalékos növekedést jósol, a betegséggel élők mintegy 592 millióan lehetnek.

Itthon a lakosság 11,2 százaléka diagnosztizált cukorbeteg, a **diabéteszes kisgyermek**ek száma pedig megduplázódott az elmúlt években - derül ki a WHO 2013-as jelentéséből.

"A betegségek kialakulásában **a genetika jelentősége lényegesen kisebb**, mint azt korábban gondoltuk. Egészségtelen táplálkozás, mozgásszegény életmód mellett csak kismértékben hibáztathatjuk tehát örökölt génállományunkat a felnőttkori betegségeinkért" - állítja Takács István, a Magyar Primer Prevenciós Orvosi Egyesület elnöke.

Valójában **már gyermekkorban sok minden eldől**, hiszen a fogantatástól számított első ezer nap egy életre meghatározó. Ilyenkor alakul ki a zsírsejtek száma, ami felnőttkortól lényegében már nem is

változik. Ez az időszak maradandóan befolyásolhatja a gyerekek szívérrendszeri betegségekre és cukorbetegségekre való hajlamát, felnőttkori súlyukat és várható élettartamukat. "Akár évekkel is meghosszabbíthatnánk gyermekeink életét, ha már az első ezer napban kellő figyelmet fordítanánk a megfelelő és egészséges táplálkozásukra" - figyelmeztet Takács István.
