

A VISCERÁLIS ZSÍRTÖMEG VIZSGÁLATA LABDAJÁTÉKOSOKNÁL DEXA MÓDSZERREL

Dr. Kalabiska Irina, Dr. Györe István, Tánczos Bettina, Prof. Dr. Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem Sportélettani Kutató Központ

Célkitűzések: A kettős energia röntgensugár-abszorpciós (DXA) eljárás egyre gyakrabban használt és megbízható testösszetétel mérést szolgáló módszer (Mary T., 2017, Liang BK., 2018). Ismert, hogy a teljes test illetve a regionális zsír- és izomtömeg életkor és nem szerint változik, a sportolóknál a sportági képzés, edzés is befolyásolja ezt a változást. Kevés adattal rendelkezünk a viscerális (zsigeri) zsírtömeg változásáról sportolóknál. Vizsgálatunkban célunk volt az élsportolók testösszetételének valamint a viscerális zsír és a különböző szövetek összefüggésének vizsgálata labdajátékosoknál.

Eredmények: Labdajátékosok (kosárlabda, kézilabda, labdarúgás) 170 férfi (átlag életkor $22,3 \pm 4,8$) és 84 nő (átlag életkor $22,9 \pm 4,3$) testösszetételét elemeztük. Eredményeink alapján a férfiak szignifikánsan magasabbak ($181,6 \pm 7,0$) és nehezebbek ($76,4 \pm 8,9$) voltak, mint a nők ($176,1 \pm 6,2$; $70,6 \pm 8,3$), ugyanakkor a BMI értékekben nem találtunk különbséget. A férfi sportolók nagyobb izomtömeget és csonttömeget rendelkeztek, mint a nők. A teljes zsírtömeget és a regionális eloszlást vizsgálva nők esetében magasabb, a viscerális zsír esetében viszont alacsonyabb értékeket tapasztaltunk, mint a férfiaknál. Az A/G (android/gynoid) arány a férfiaknál volt magasabb. Nem találtunk összefüggést az izomtömeg, a csonttömeg és a viscerális zsír között egyik nemnél sem. Férfi és női mintában gyenge pozitív korreláció mutatkozott a BMI, a teljes zsír és a viscerális zsír között. Összességében mindkét nemnél az A/G arány és a zsigeri zsír között pozitív korrelációt mutattunk ki. Többváltozós lineáris regressziós analízis során (BMI, törzs-, android-, gynoid zsírtömeg) mind a férfiak, mind a nők esetében pozitív szignifikáns összefüggést találtunk az android zsírtömeg és negatív korrelációt a gynoid zsírtömeg és a zsigeri zsír között. A BMI és a törzs zsírtömege nem mutatott összefüggést a viscerális zsírral. A férfiak 13 %-ánál és a nők 8 %-ánál a zsigeri zsír meghaladta a normál (300 g) értéket.

Módszerek: A vizsgálat során DEXA módszert alkalmaztunk, a mérésekhez Lunar Prodigy Primo V16 típusú szkennert használtunk. A speciális szoftver segítségével a testösszetétel illetve a viscerális zsírtömeg pontos meghatározását végezhettük el. A statisztikai elemzéshez IBM SPSS Statistics 21. programot használtuk.

Következtetések: A férfiaknál megfigyelt magasabb viscerális zsír és az ezzel összefüggésben kimutatott magasabb A/G arány a nőkhöz képest, már fiatal korban kimutatható, ami előrevetítheti a férfiak későbbi kardiovaszkuláris megbetegedéseinek magasabb rizikóját. A mindkét nemnél megfigyelt android zsírtömeg pozitív és a gynoid zsírtömeg negatív összefüggése a viscerális zsírtömegettel igen érdekes összefüggés, de további megerősítésre szorul. Bár nem állnak rendelkezésre különböző sportolói referencia adatok a zsigeri zsír felhalmozódásáról, de eredményeinkből feltételezhetjük, hogy a mindkét nemnél megfigyelt egyirányú változások, elsősorban genetikai tényezőkre vezethetők vissza.