

A rendszeres fizikai aktivitás hatása PCOS (Policisztás Ovárium Szindróma) esetén

A PCOS (policisztás ovárium szindróma) a fogamzóképes korú nők egyik leggyakoribb endokrin-anyagcsere zavara, amelyhez gyakran társul inzulinrezisztencia, elhízás, menstruációs zavarok és fokozott androgénhatás. A rendszeres fizikai aktivitás kiemelt szerepet játszik a tünetek enyhítésében és az életminőség javításában.

Fizikai aktivitási ajánlások

A fizikai aktivitás igazolt előnyei PCOS esetén:

- **Javítja az inzulinérzékenységet**, ezáltal csökkenti az inzulinrezisztenciát, amely a PCOS egyik alapvető oka.
- **Segít a testsúlyszabályozásban** – már 5–10%-os testsúlycsökkenés is pozitívan befolyásolja a hormonháztartást és cikluszavarokat.
- **Csökkenti a tesztoszteronszintet**, ezzel enyhíti a fokozott szőrnövekedést és aknés panaszokat.
- **Szabályozza a menstruációs ciklust** és elősegítheti az ovuláció visszatérését.
- **Mérsékli a gyulladásszintet** a szervezetben (CRP csökkenése).
- **Javítja a pszichés állapotot**, csökkenti a szorongás és depresszió tüneteit, fokozza az energiaszintet és önhatékonytágot.

Ajánlott mennyiség

A WHO és a Mozgás Receptre ajánlása alapján PCOS esetén is az alábbi minimum javasolt:

- **Hetente legalább 150 perc** közepes intenzitású kardió mozgás (pl. tempós séta, kerékpár, tánc, úszás) vagy
- **75 perc magas intenzitású** aerob fizikai aktivitás (pl. intervallum edzés, futás).
- **Izomerősítő edzés heti legalább 2 alkalommal** – saját testsúlyos vagy ellenállásos gyakorlatok.

A fizikai aktivitás típusai PCOS esetén

- **Aerob edzés** – javítja a kardiometabolikus paramétereket, hatékony testsúly- és ciklusszabályozásban.
- **Ellenállásos (súlyzós) edzés** – Javítja az izomtömeget és az inzulinérzékenységet.
HIIT (magas intenzitású intervallum edzés) – hatékony zsírégetés és metabolikus javulás.
Relaxációs mozgásformák – jóga, pilates: támogatják a stresszkezelést és a hormonális egyensúlyt.

Gyakorlati tippek a mindennapokra

- Kezdj fokozatosan – **napi 10–15 perc** mozgás is hatékony lehet a kezdetekben
- Válassz olyan mozgásformát, amit **örömmel végzel** – a fenntarthatóság kulcsfontosságú
- Mozgás előtt és után figyelj a **bemelegítésre és levezetésre**
- Használj **okoseszközt** vagy naplót a fejlődésed nyomon követésére
- A mozgást **kiegészítő életmódbeli változtatásokkal** kombinálva (táplálkozás, stresszkezelés) fokozott hatás érhető el.

Források:

Mozgás Receptre Szakmai Ajánlás (mozgasreceptre.hu/pcos)

WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, 2020

Greenwood EA et al. (2019) – Exercise and PCOS: Systematic review, PubMed