

N. L. 44 éves fiatal férfi, nem kórosan elhízott, de túlsúllyal rendelkezett, akinek rosszullétei háttérben 2 évvel ezelőtt 150-160 Hgmm körüli vérnyomásértékek igazolódtak. Szűrés kapcsán, gyakori genitális gombás eltérések háttérben emelkedett éhomi glükóz is kiderült. Vérnyomását nehezen, hetek alatt, 3-as kombinációs antihypertensív kezeléssel sikerült rendezni. Bár a futóklub edzéseire nem sikerült rávenni, de látva a rendszeres futás okozta élményeinket, segítségünkkel ő is rendszeres futóedzésekbe kezdett. Teljes táplálkozásváltást hosszabb idő után sikerült elérni, de kezdetben a napi 1 liter kóla cukormentes változatra való cseréje is sokat jelentett. 1,5 év rendszeres futóedzéseket követően súlya 15 kg-ot csökkent, majd ez év nyarán fokozatos leépítést követően a teljes antihypertensív gyógyszerelése elhagyásra került. Jelenleg normotensios, szénhidrátanyagcseréje rendezett. Rendkívül jó közérzettel és fizikummal az első maratonjára készül.

J. I. 40 éves fiatal férfi, pár éve jelentős túlsúllyal élő, teljes mozgásszegény életmódot folytató páciens, akit a kardiológia szakrendelésen szűrtem ki. Ízületi fájdalmak, terhelési intolerancia jellemezték. Testsúlya 180 kg volt. A lelet kézbeadása előtt részletesen elbeszélgettünk a jelen állapotáról, a várható szövődményekről. Nála szűkebb volt a javasolható mozgásforma spektruma, így a rendszeres sétát javasoltam az étkezés megreformálása mellett, bár mindent nagyon szkeptikusan fogadott, néhány élcelődő megjegyzés is elhangzott. A mediterrán étrendre adott gúnyos megjegyzést követően átváltottam arra, hogy akkor vegyük alapul a mozgást, hisz a csokiért is fel kell állni és oda kell nyúlni a polcra, csináljunk ebből valami hasznosat. 1 év elteltével jelentkezett, közel 90 kg testsúlycsökkentést követően, elmondása szerint felszabadult testtel és lélekkel, nagy hálával. Valóban kevés mozgással kezdte. A nagy dolgok titka sokszor apróságokon múlik. Rendszeresített napi 30-40 perc sétával, és csökkentett, számolt kalóriával érte el azt, amihez évek alatt nem sikerült korábban kellő motivációt szereznie. Erre mondjuk, hogy sosincs felesleges vizsgálat, mert ha már csak 2 olyan szót odaszúrunk a páciensnek, ami jó irányú változásra bírja, akkor már megérte a feladat.

