



Tisztelt Elnök Asszony/Úr!

**Szeretném tájékoztatni, hogy a Magyar Sporttudományi Társaság folyó év május 30-án a Társaság jószolgálati Nagykövetévé nevezett ki, hogy a Mozgás = Egészség Programot a nyilvánosság előtt ilyen minőségemben képviseljem.**

A Mozgás = Egészség Program 2010 óta működik. Tevékenységéről az MTA Orvostudományi Osztályával karöltve 2011-ben és 2012-ben számoltak be a résztvevők Magyar Tudományos Akadémián. Az elhangzott előadások az Akadémiai Kiadó gondozásában, könyv formájában is megjelentek.

A Program Klinikai vizsgálatokat végez krónikus betegek mozgásterápiájának eredményeit felmérendő. Ezen kívül felvilágosító előadásokat tart orvosok, gyógytornászok, gyógy testnevelő és testnevelő tanárok részére a mozgás egészséghelyreállító hatásáról. Eddig Pécsen, Veszprémben, Győrött és Nyíregyházán került sor ilyen konferenciákra, s ez évben még Egerben és Szombathelyen kerül ilyenre sor. Ezekre a konferenciákra, rendezvényekre tartott előadásaimban kiemelem:

*Az izomzat a szervezet legnagyobb szervrendszere. Sokkal nagyobb mértékben beleszól szervezetünk anyagcseréjébe és működésébe, mint eddig hittük.*

*Az izomzat endokrin szerv is, mely működésekor myokinetet és citokinetet, így IL-6-ot, IL-8-at, IL-15-öt, Brain Derived Neurotrophic Factor-t (BDNF) és más anyagokat termel, melyek többek közt gyulladáscsökkentő és ideg regeneráló hatásúak. Az izomzat termelte IL-6, a makrofágok termelte IL-6-tal ellentétben nem gyulladáskeltő, hanem gyulladáscsökkentő hatású.*

*Napi, legalább félórás intenzív mozgás nemcsak a szív-, érrendszeri betegségek, de a 2. típusú diabétesz, vastagbélrák, változó kor utáni emlőrák, illetve csípőtáji törések előfordulását és halálózását 30%-kal csökkenti, mint azt többek között másfél millió egészséges személy nyomonkövetésével végzett vizsgálatok bizonyítják.*

*A megfelelő mennyiségű és minőségű mozgás az említett betegségek, valamint más mozgásszervi betegségek, így az arthrosis, derék- és nyakfájás szekunder prevenciójában, kezelésében és rehabilitációjában is elengedhetetlen fontosságú.*

A program összhangban áll a Csont és Ízület Évtizede 2010-2020 „KEEP MOVING” programjával.

Budapest, 2013. június 3.

Tisztelettel:

dr. Bálint Géza

---

**Dr. Bálint Géza, az orvostudomány doktora**

A Csont és Ízület Évtizede (2000-2010) Hazai Koordinátora  
A Csont és Ízület Évtizede Alapítvány kuratóriumának elnöke

11492 Budapest, Kövér Lajos u. 45-47. I. ép. II/6.

Tel. 336-0440 Fax: 336-0440 e-mail: bjd@t-online.hu

Adószám: 18172320-1-42 ; Bankszámlaszám: CIB Bank 10700392-02479604-51100005