

# Tárgytematika

Félév:	2012/13/1
Tárgynév:	Gerontológia
Tárgykód:	ANTSRA1231
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Dr. Radák Zsolt
Tárgy követelménye:	Vizsga
Tárgy heti óraszám:	2/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

---

## Oktatás célja:

A hallgatóknak legyen alapismerete az öregedés élettani és molekuláris folyamatáról, az öregedéssel kapcsolatos betegségek alap mechanizmusairól. A különböző szervek öregedését külön tárgyaljuk és integráljuk az egész szervezet öregedési folyamatába. Az öregedést befolyásoló tényezők, életmód, rendszeres mozgás, táplálkozás, stb., hatásainak ismerete készség szinten kívánatos. Különös figyelmet fordítunk a testedzés hatásainak megismerésére, hogy azok miképp befolyásolják az öregedési folyamatot.

## Tantárgy tartalma:

1. Öregedési teóriák, longitudinális és keresztmetszeti társadalmi vizsgálatok. **-Radák Z. DSc.**
2. Az öregedéssel együtt járó metabolikus változások, befolyálhatóság (rendszeres mozgás). **-Radák Z**
3. Energia felhasználás és szénhidrát metabolizmus, cukor betegség, stb befolyálhatóság (rendszeres mozgás). **-Radák Z**
4. Zsír, és lipoprotein metabolizmus, érszűkület, stb befolyálhatóság (rendszeres mozgás). **-Radák Z**
5. Fehérje metablizmus, befolyálhatóság (rendszeres mozgás). **Radák Z,**
6. Idegrendszeri öregedés, befolyálhatóság (rendszeres mozgás). **Radák Z,**
7. Alzheimer és Parkinson kórok,és terápiájuk, befolyálhatóság (rendszeres mozgás). **Radák Z**
8. Immunrendszer és öregedés, **Radák Z,**
9. A bőr öregedése, (táplálkozás, napsugárzás, higiénia, stb) Radák Z,
10. Szív és vérkeringési rendszer öregedése, befolyálhatóság (rendszeres mozgás). **Radák Z,**
11. Csont és izom rendszer öregedése, befolyálhatóság (rendszeres mozgás). **Radak Z,**
12. Összefoglalás, **Radak Z,**
13. Teszt, **Radak Z,**

## Számonkérési és értékelési rendszere:

## Kötelező irodalom:

**Kötelező ill. ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke**

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2012/13/1
<b>Tárgynév:</b>	Gerontológia
<b>Tárgykód:</b>	ANTSRA1231
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Radák Zsolt
<b>Tárgy követelménye:</b>	Vizsga
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	2/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

### **Kötelező irodalom:**

Arking R. Biology of Aging. Second Ed. Sinauer Assoc. Inc. Sunderland., p. 1-570, 1998 (TF. könyvtár)  
Radak Z., Free Radicals in Exercise and Aging, Human Kinetics, Champaign, p. 1-265, 2000 (TF. könyvtár)  
és az órai jegyzetek.