

RUCH TO ZDROWIE



Ruch to zdrowie! Aktywność fizyczna i jej znaczenie w życiu człowieka

Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem życia człowieka. Wynika z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności. Odpowiednio dobrana, sprzyja prawidłowemu rozwojowi ciała i zachowaniu zdrowia, ale aby przyniosła pożądane efekty, powinna być systematyczna.

Dlaczego tak niechętnie się ruszamy?

Dzisiejszy świat jest w wysokim stopniu zindustrializowany i zurbanizowany. Z roku na rok coraz mniej się ruszamy, wielu z nas zresztą nie ma takiej konieczności. Posiadamy samochód, mamy siedzącą pracę, zakupy możemy zamówić z dostawą do domu. W literaturze specjalistycznej mówi się już o syndromie fizycznej pasywności, która niesie ze sobą bardzo poważne konsekwencje.

W połowie ubiegłego wieku zauważono, że im bardziej człowiek przyzwyczaja się do wygodnego i stabilnego trybu życia, tym szybciej traci zdolności adaptacyjne. Zwróćmy uwagę, że nie potrzebujemy już być silni i wytrwali pod względem fizycznym, by udało się nam przetrwać. Świat jest zmechanizowany i pełen dogodnych dla nas rozwiązań. Dawniej

trzeba było pokonać wiele kilometrów, by dotrzeć do sklepu, szkoły czy miejsca pracy. Dzieci spędzały czas aktywnie na świeżym powietrzu. Mniej było samochodów, ale za to niemal każdy miał rower.

Z czasem zaczęto zauważać zależność między brakiem aktywności fizycznej a pogarszającym się stanem zdrowia społeczeństwa. Taki stan rzeczy generuje wysokie koszty systemu opieki zdrowotnej państwa i znacznie obciąża system gospodarczy.

Według danych płynących z raportu dotyczącego poziomu aktywności fizycznej Polaków (2018), który przygotowany został na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, **tylko jedna piąta Polaków w wieku 15–69 lat spełnia normy dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym, rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia.** Najchętniej jeździmy na rowerze i spacerujemy, choć jednocześnie wielu respondentów przyznało, że wynika to z konieczności przemieszczania się po mieście, nie zaś z wyboru.

W ostatnich latach daje się jednak zauważyć rosnące zainteresowanie sportem. Chętniej biegamy, jeździmy na rolkach i rowerze, regularnie odwiedzamy kluby fitness. Dzieje się tak dlatego, że lekarze i specjaliści coraz częściej mówią o konieczności regularnego ruchu dla zachowania dobrego zdrowia i samopoczucia. Przez długi czas, choć było to wiadome, temat ten nie był poruszany w przestrzeni publicznej. Dłużej jednak nie można było zaprzeczać wynikom publikowanych badań i analiz. Zaczęto więc mówić o nich głośno, co dało pozytywny efekt. Przekaz o korzyściach płynących ze sportu z roku na rok dociera do coraz szerszej grupy odbiorców.

Zauważono, że bardziej aktywni fizycznie są mężczyźni, a poziom zainteresowania sportem spada wraz z wiekiem, rośnie natomiast wraz z poziomem wykształcenia. Zwłaszcza ta ostatnia zależność wydaje się być bardzo ciekawa. Im lepszą mamy pracę i wyższy poziom edukacji, tym większa jest nasza wiedza na temat sposobów dbania o własne zdrowie. Mamy też wyższe poczucie odpowiedzialności; zdajemy sobie sprawę z tego, że to, co nas w życiu spotyka, w dużym stopniu jest konsekwencją własnych działań i wyborów.

Aby móc cieszyć się prozdrowotnymi efektami ruchu, nie trzeba wcale uprawiać go w wymiarze sportowym, wyczynowym. Wystarczy do tego umiarkowana, lecz co najważniejsze, regularna aktywność fizyczna, taka jak choćby codzienne maszerowanie. Badanie „The Harvard Nurses Health Study”, analizujące zwyczaje ponad 200 000 kobiet

na przestrzeni 30 lat, wykazało, że już 30 minut marszu dziennie zmniejsza ryzyko rozwoju chorób serca, udaru mózgu i cukrzycy o 30-40 %, a raka piersi o 20-30 %. Z innych dużych badań populacyjnych wynika, że spacerowanie 30 minut dziennie przez 5 dni w tygodniu wydłuża życie średnio o 3,5 roku.

Z danych opublikowanych w „The Lancet Global Health” wynika, że blisko jedna trzecia dorosłych na świecie (28 %) ma zdecydowanie za mało ruchu (zaliczane są do nieaktywnych fizycznie). W tym kontekście warto przypomnieć, że WHO traktuje siedzący tryb życia jako jeden z pięciu najważniejszych czynników ryzyka rozwoju niezakaźnych chorób przewlekłych (tzw. chorób cywilizacyjnych, w tym m.in. chorób układu krążenia, chorób metabolicznych i nowotworów).

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, brak ruchu jest czwartym w kolejności najczęstszym czynnikiem ryzyka, który odpowiada za przedwczesne zgony na świecie.

Argumentów zachęcających do podejmowania regularnej aktywności jest jednak dużo więcej. **Regularnie uprawiany sport pozwala na utrzymanie prawidłowej masy ciała.** Jest to jedna z najskuteczniejszych metod zapobiegania nadwadze i otyłości. Zmniejsza ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, udaru mózgu i choroby niedokrwiennej serca. Wzmacnia układ kostny, zwłaszcza strukturę tkanki kostnej (hamuje szybkość i wielkość ubytków masy kostnej postępujących wraz z wiekiem).

Aktywność fizyczna stanowi też element profilaktyki nowotworów, zwłaszcza piersi i okrężnicy. Udokumentowano, że zachorowalność na nowotwory piersi i narządów rodnych kobiet, które regularnie uprawiają sport, jest o wiele mniejsza niż w przypadku pań, które podejmują wyłącznie minimalny wysiłek. Z kolei ryzyko zachorowania na raka okrężnicy u mężczyzn aktywnych fizycznie jest blisko o połowę mniejsze niż u panów prowadzących siedzący tryb życia. U mężczyzn, którzy mogą pochwalić się wysoką wydolnością fizyczną, znacznie mniejsze jest też ryzyko zachorowania na raka stercza.

Systematyczne podejmowanie czynności wymagających znacznego ruchu pomaga radzić sobie ze stresem, rozładowuje napięcie psychiczne i poprawia samopoczucie. Daje radość i satysfakcję, podnosi też samoocenę. Naukowcy tłumaczą to powysiłkowym efektem

endorfinowym: pod wpływem wysiłku fizycznego w mózgu w zwiększonej ilości produkowane są naturalne opioidy, które zmniejszają odczucia bólowe i wywołują stan euforii.

Regularna aktywność fizyczna wydłuża życie i wspomaga leczenie, co potwierdzono w badaniach naukowych: Poniżej przedstawiam najlepiej przebadane i udokumentowane efekty ruchu.

- Opóźnia wystąpienie choroby Alzheimera i Parkinsona, łagodzi objawy u osób chorych.
- Poprawia nastrój i funkcje poznawcze.
- Zmniejsza ryzyko udarów mózgu oraz nasilenie dolegliwości po ich wystąpieniu.
- Poprawia jakość snu i ułatwia zasypianie.
- Zmniejsza stres.
- Zapobiega nadciśnieniu, poprawia krążenie.
- Chroni przed miażdżycą.
- Wzmacnia układ odpornościowy.
- Zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi.
- Poprawia siłę mięśni, spowalnia ich zanik.
- Opóźnia procesy starzenia.
- Zwiększa poziom energii i wytrzymałości na zmęczenie.
- Poprawia przemianę materii, zmniejsza nadwagę.
- Zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwór jelita grubego.
- Pomaga utrzymać gęstość kości ; zmniejsza ryzyko osteoporozy.
- Poprawia sprawność fizyczną w każdym wieku; zapobiega upadkom osób starszych.
- Utrzymuje ruchomość stawów.
- Wspomaga leczenie chorób tętnic obwodowych.

Każda aktywność ruchowa, ćwiczenia fizyczne i uprawianie sportu powinny być dostosowane do wieku, budowy fizycznej oraz stanu zdrowia. Ćwiczenia zawsze powinno się poprzedzić rozgrzewką. Ważne jest, aby rozpoczynać je powoli i stopniowo zwiększać ich intensywność.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by umiarkowany wysiłek podejmować co najmniej 5 razy w tygodniu. Jednorazowo trwać powinien ok. 30 minut. Z kolei trening intensywny może być wykonywany 3–4 razy w tygodniu przez 20 minut. Są to jednak normy dla ludzi zdrowych. W przypadku osób chorych, adekwatną ilość, intensywność i formę ruchu należy skonsultować z lekarzem.

Nie musimy od razu inwestować w drogi sprzęt i sportową odzież, by rozpocząć regularne treningi, najlepiej pod okiem wykwalifikowanego trenera. Najważniejsze jest, by zrobić pierwszy krok i zacząć się regularnie ruszać. **Na początek może to być spacer, szybki marsz lub jazda na rowerze. Niezwykle ważna jest systematyczność, która po jakimś czasie przerodzi się w nawyk.** Sami zresztą zauważymy, że sport sprawia nam radość, czujemy się lepiej pod względem fizycznym i psychicznym. Lepiej prezentować się też będzie nasza sylwetka.

Żeby tak się stało, trzeba sprawdzić, który rodzaj aktywności jest nam najbliższy. **Sport ma dawać radość.** Zmuszanie się do biegania, choć nigdy tego nie lubiliśmy, nie da oczekiwanych efektów i będzie wyłącznie zniechęcało do treningów. Warto więc próbować i doświadczać różnych form aktywności. Można wykonywać ćwiczenia w grupie rówieśników. Wiele ośrodków prowadzi zajęcia sportowe dla określonych grup wiekowych, np. dla seniorów. Jest to dla nich sposób nie tylko na poprawę kondycji fizycznej i psychicznej, ale możliwość miłego spędzenia czasu i nawiązania nowych znajomości.

Nordic walking w ostatnich latach to popularna w naszym kraju forma rekreacji i aktywności fizycznej. Polega na maszerowaniu ze specjalnymi kijkami. Technika ta polega na synchronizacji ruchów rąk i nóg. Początkującym może sprawiać problem, warto jednak podjąć trud, gdyż wpływa ona pozytywnie na nasz organizm. Taka aktywność poprawia ogólną kondycję, odciąża nasz kręgosłup, stawy. Przede wszystkim jest fantastyczną formą rehabilitacji. Zalecany jest osobom, które przeszły urazy i kontuzję, jak również tym, którzy chcą przez cały rok cieszyć się świetną kondycją.

Jazda na rowerze to fantastyczny sposób na spędzenie wolnego czasu. To przyjemna forma, dzięki której możemy przemierzyć wiele kilometrów bez większego wysiłku, a przy okazji podziwiać przyrodę. Organizm podczas jazdy wydziela endorfiny, zwane hormonami szczęścia, które poprawiają nasze samopoczucie i zwiększają zadowolenie. Jest również świetnym treningiem dla serca. Zmusza organizm do wydajniejszej pracy układu krążenia. Szybsze krążenie sprawia, że organizm jest bardziej dotleniony i sprawniej funkcjonuje, chroniąc przed nadciśnieniem, a zarazem serce przed chorobami. Dodatkowo jazda na rowerze pozwala uniknąć stresu i się zrelaksować.

By być zdrowym, trzeba się ruszać. Choć brzmi to banalnie, nie ma prostszej recepty na dobre samopoczucie i profilaktykę wielu chorób. A zatem, do dzieła!

Opracowanie merytoryczne – lek. med. Beata Chmielewska-Pytka.