Najlepszy lek XXI wieku

Autor: źródło: magazyn VITA

Nie znosisz ćwiczeń. Nie masz czasu ani ochoty na żadne treningi. A zatem ten artykułjest właśnie dla CIEBIE!

Autor: Emilia Borkowska

Konsultacja: prof. dr hab. n. med. Wojciech Drygas, kierownik Zakładu Medycyny Społecznej i Zapobiegawczej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, w Łodzi, kierownik Zakładu Epidemiologii i Prewencji Chorób Układu Krążenia i Promocji Zdrowia Instytutu Kardiologii w Warszawie

Nie znosisz ćwiczeń. Nie masz czasu ani ochoty na żadne treningi. A zatem ten artykułjest właśnie dla CIEBIE!

Większość osób, zwłaszcza młodych, zaczyna biegać, chodzić do fitness klubów i siłowni głównie po to, by schudnąć lub poprawić swój wygląd. To dobrze. Jednak mało kto zaczyna ćwiczyć z myślą o zapobieganiu chorobom. A tymczasem badania naukowe prowadzone od ponad dwudziestu pięciu lat dostarczają niezbitych dowodów na to, że aktywność fizyczna ma nieoceniony wpływ na ogólny stan naszego zdrowia. Naukowcy i lekarze twierdzą nawet, że gdybyśmy żyli naprawdę aktywnie, można by wyeliminować wiele chorób, zwłaszcza tych uznanych za cywilizacyjne. Światowa Organizacja Zdrowia uznała nawet ruch za najbardziej uniwersalny lek XXI wieku. Dlaczego? Z bardzo wielu powodów.

I. RUCH JAKO PROFILAKTYKA

Dziś nie ma już najmniejszych wątpliwości, że aktywny tryb życia służy zdrowiu, i to na wiele sposobów.

Chroni przed nadwagą i otyłością. Podczas wysiłku fizycznego, kiedy np. ćwiczymy, biegamy, jeździmy na rowerze czy nawet tylko wchodzimy po schodach, zwiększa się przemiana materii. Od czterech do dwudziestu razy. Spalamy więc więcej kalorii, pozbywamy się zbędnej tkanki tłuszczowej. Stan taki utrzymuje się jeszcze przez przez 48 godzin po zakończeniu ćwiczeń.

Korzysta na tym nie tylko nasza figura, ale także zdrowie. Nadwaga bowiem, a tym bardziej otyłość jest jednym z głównych czynników ryzyka wielu schorzeń, zwłaszcza choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy. Nadmiar kilogramów nie służy też kręgosłupowi i stawom.

Zapobiega miażdżycy. Aktywność fizyczna jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zabezpieczenia się przed przedwczesną miażdżycą. Ruch reguluje stężenie cholesterolu we krwi. Sprawia, że organizm wytwarza więcej dobrego cholesterolu HDL, który oczyszcza tętnice ze złego LDL Dzięki temu nie odkłada się on w ich ścianach, nie tworzy blaszek miażdżycowych, które usztywniają tętnice, zwężają je, blokując dopływ krwi oraz tlenu do serca i mózgu. A wiadomo przecież, że właśnie to jest przyczyną choroby niedokrwiennej (wieńcowej) serca. Odpowiedni poziom wysiłku fizycznego zapobiega też tworzeniu się zakrzepów, które mogą być przyczyną zawału serca i udaru mózgu.

Zmniejsza ryzyko nadciśnienia. Liczne badania wykazały, że ludzie aktywni fizycznie mają niższe wartości ciśnienia tętniczego krwi. A sport uprawiany od dzieciństwa zmniejsza ryzyko powstania nadciśnienia

w wieku dojrzałym. Dzieje się tak z kilku powodów.

Po pierwsze ruch umożliwia pozbycie się nadwagi, która – jak już wspominaliśmy – zaliczana jest do najważniejszych czynników ryzyka rozwoju nadciśnienia tętniczego.

Po drugie, wzmacnia mięsień sercowy, dzięki czemu wydajniej pompuje on krew. Zwalnia także jego pracę spoczynkową, a wolniejsze bicie serca oznacza jednocześnie niższe ciśnienie krwi.

Po trzecie, poprawia elastyczność naczyń krwionośnych, co sprawia, że krew łatwiej się przez nie przemieszcza. To też ma pozytywny wpływ na wysokość ciśnienia tętniczego.

I po czwarte, zmniejsza negatywne skutki stresu, który również może prowadzić do nadciśnienia.

Chroni przed zawałem. Aktywność fizyczna nie tylko służy sercu, zapobiegając miażdżycy i nadciśnieniu tętniczemu. Ruch wpływa korzystnie bezpośrednio na serce. Zmniejsza częstość jego skurczów. Sprawia, że maleje zapotrzebowanie mięśnia sercowego na tlen oraz poprawia jego wykorzystanie w czasie wysiłku. U osób aktywnych fizycznie naczynia tętnicze mają też większą średnicę, co zapewnia lepszy dopływ krwi do serca. Ale w ten sposób działają przede wszystkim dyscypliny „wytrzymałościowe”: np. marsz, jazda na rowerze, pływanie, badminton, tenis, biegi narciarskie, kajakarstwo i wioślarstwo.

Wzmacnia kręgosłup i stawy. Jeśli prowadzimy mało aktywny tryb życia, kręgi i tarcze międzykręgowe są niewystarczająco obciążane. A wtedy ich tkanki gorzej przyswajają składniki odżywcze, niezbędne im do ciągłej odbudowy. To zaś sprzyja ich przedwczesnemu zużywaniu się. Po drugie, niedostateczna ilość ruchu sprawia, że wszystkie mięśnie, a więc pleców, brzucha, barków i szyi, wiotczeją, tracą elastyczność. W rezultacie nie są w stanie podtrzymywać kręgosłupa, co prowadzi do różnych jego deformacji, np. do dyskopatii.

Zapewniając sobie odpowiednią dawkę ruchu możemy zapobiec też chorobie zwyrodnieniowej stawów. Wysiłek fizyczny sprawia bowiem, że chrząstki stawowe lepiej są odżywione i bardziej elastyczne, a więc skuteczniej chronią kości stawów przed tarciem i uszkodzeniem, co prowadzi do zwyrodnienia stawów.

Broni przed osteoporozą. Choroba ta, polegająca na ubywaniu masy kostnej, jest w dużej mierze uwarunkowana genetycznie. Jednak aktywność fizyczna może zabiec jej przedwczesnemu rozwojowi. W jaki sposób?

Otóż kości przez całe nasze życie ulegają przebudowie. Co jakiś czas pewna ilość komórek kostnych jest niszczona, a na ich miejsce tworzone są nowe. Jeśli ginie więcej komórek niż powstaje, zaczyna zmniejszać się masa kostna, co prowadzi do osteoporozy. Dowiedziono, że ruch pomaga w utrzymywaniu równowagi między procesami niszczenia i tworzenia, jest więc niezbędnym elementem zapobiegania tej chorobie. Wysiłek fizyczny wzmacnia kości – powoduje, że stają się one gęściejsze i mocniejsze. Najlepiej służą im ćwiczenia antygrawitacyjne, to znaczy takie, podczas których kręgosłup i kości długie muszą pokonywać siły przyciągania ziemskiego. Są to: chód, aerobik, podnoszenie ciężarków, tenis, kometka, chodzenie po schodach.

Redukuje zagrożenie cukrzycą. Wysiłek fizyczny, jak wiemy, ułatwia utrzymanie prawidłowej wagi ciała.

A badania dowodzą niezbicie, że w bardzo wielu przypadkach cukrzyca typu 2 (czyli insulinoniezależna) jest wynikiem wcześniejszej długotrwałej otyłości. Ruch działa też w inny sposób. Pomaga w utrzymywaniu prawidłowego stężenia glukozy we krwi, a nawet obniża je. Ponadto zwiększa wrażliwość komórek na działanie insuliny. A właśnie ich oporność na ten hormon należy do czynników ryzyka cukrzycy typu 2.

Poprawia odporność Ruch jest fantastycznym bodźcem i regulatorem systemu immunologicznego. Podczas wysiłku fizycznego wzrasta we krwi ilość białych krwinek, które bronią nas m.in. przed atakami chorobotwórczych drobnoustrojów. Są to co prawda zmiany krótkotrwałe, ale jeśli wysiłek będzie systematycznie powtarzany, z pewnością zwiększy odporność naszego organizmu. Efekt taki występuje zarówno u osób młodych, jak i starszych.

Ale uwaga: nie należy przesadzać! Zbyt intensywne ćwiczenia, wykonywane przez ponad godzinę, mogą spowodować wydzielanie hormonów, które spowolnią pracę i zakłócą pracę systemu immunologicznego nawet na 24 godziny. Doprowadzą do spadku liczby białych krwinek, a więc do osłabienia sił obronnych organizmu.

II. RUCH JAKO LEKARSTWO

Już w XVI wieku wielki polski medyk Wojciech Oczko, uznawany za ojca promocji zdrowia, powiedział, że „ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”.

Współcześni naukowcy i lekarze potwierdzają tę opinię. Regularna aktywność fizyczna nie tylko zapobiega chorobom, ale wiele z nich pomaga leczyć. Co więcej, w przypadku niektórych schorzeń jest nawet niezbędnym elementem terapii. Należą do nich:

Choroby układu krążenia. Dziś lekarze nie mają wątpliwości, że umiarkowany wysiłek fizyczny jest skuteczną metodą walki z tymi chorobami. Na przykład przy niewielkim wzroście ciśnienia tętniczego dzięki codziennej aktywności fizycznej można obniżyć je nawet do normalnego, bezpiecznego dla zdrowia poziomu. I to bez stosowania leków. Natomiast przy nadciśnieniu tętniczym odpowiednio dobrany wysiłek powinien być nieodłącznym – obok leków i diety – elementem kompleksowej terapii. Najlepszą formą ruchu dla osób z nadciśnieniem są, zdaniem specjalistów, ćwiczenia aerobowe, czyli dotleniające – np. marsze, wolny jogging, biegi.

Również osobom cierpiącym na chorobę wieńcową serca, a nawet po zawale,

zaleca się dziś odpowiednio dobrane formy aktywności fizycznej. Ma to na celu kontrolowanie wagi ciała, zwiększenie wydolności serca, poprawienie wartości ciśnienia i poziomu cholesterolu.

Cukrzyca. W jej przypadku aktywność fizyczna jest także koniecznym elementem leczenia. W początkowej fazie cukrzycy typu 2 ruch w połączeniu z dietą, może być jedyną formą terapii. O rodzaju i intensywności ćwiczeń zawsze jednak musi zadecydować lekarz po zbadaniu chorego.

Schorzenia układu kostnego. Ruch poprawia ruchomość stawów, zmniejsza ból, spowalnia proces ubywania masy kostnej. Pozwala zredukować ilość zażywanych leków. Podobnie, jak w przypadku wymienianych wcześniej chorób, rodzaj i intensywność ćwiczeń powinien jednak określić lekarz.

III. RUSZAJ PO ZDROWIE

Aktywny tryb życia na prawdę może prowadzić każdy, niezależnie od wieku i kondycji fizycznej.

Nie należymy do najbardziej aktywnych narodów Europy. – Na szczęście sytuacja poprawia się. Z opublikowanych w 2005 r. wyników badań, prowadzonych przez WOBASZ i Instytut Kardiologii w Warszawie już „tylko” 55 proc. dorosłych Polaków (w 2003 r. było to 70 proc.) przyznaje, że prowadzi wybitnie siedzący tryb życia. Oby tak dalej. Może dzięki temu za 10 lat będziemy liderami europejskich statystyk aktywności fizycznej. A nasi sportowcywybrani spośród milionów młodych ludzi uprawiających sport dla zdrowia i przyjemności, będą dostarczać nam znacznie więcej satysfakcji niż piłkarze podczas ostatnich Mistrzostw Świata – mówi prof. Wojciech Drygas.

A więc ruszajmy po zdrowie! Wszyscy. Bo wbrew powszechnym opiniom, aby poprawić swoją sprawność, nie trzeba wcale poddawać się wielogodzinnym, morderczym treningom, a jedynie zwiększyć codzienną aktywność.

Spaceruj. To nie tylko bardzo skuteczna, ale najbezpieczniejsza forma aktywności fizycznej. Nie każdy jednak spacer ma zdrowotne właściwości. Musi się on wiązać z umiarkowanym wysiłkiem. Naukowcy twierdzą, że wystarczy maszerować 3 godziny tygodniowo w spokojnym tempie, aby np. zredukować stwarzane przez nadciśnienie ryzyko zawału serca i udaru mózgu o jedną trzecią. Idąc nieco szybszym krokiem, można zmniejszyć prawdopodobieństwo tych chorób nawet o połowę. Trzy godziny spacerów tygodniowo, to zaledwie pół godziny dziennie. Wystarczy, że w drodze do pracy wysiądziesz 2–3 przystanki wcześniej i już masz 15 minut spaceru. Jeśli postąpisz tak samo, wracając do domu – zyskasz okrągłe 30 minut.

Ćwicz. Każdy rodzaj umiarkowanie intensywnych ćwiczeń przyniesie odczuwalne efekty, pod warunkiem, że będą wykonywane 2–3 razy w tygodniu po 20–30 minut.

Pokonuj dystans na rowerze. Poprawisz sprawność całego układu mięśniowego (wzmacnisz mięśnie grzbietu i brzucha, co jest korzystne dla kręgosłupa). Usprawnisz pracę układu oddechowego i krążenia. Wysiłek zapewnia też lepszą wentylację całego organizmu – rośnie ilość uderzeń serca na minutę, w związku z czym krew zaczyna szybciej krążyć i wszystkie narządy otrzymują więcej tlenu. Jazda na rowerze jest korzystna także dla osób cierpiących na żylaki, gdyż poprawia przepływ krwi w nogach. To również świetny sposób na zrzucenie zbędnych

kilogramów. Jeżdżąc wolno w ciągu godziny traci się 300 kcal, jeżdżąc szybko – do 600 kcal na godzinę. Na rowerze można jeździć codziennie. Najlepiej i najbezpieczniej rozpocząć przejażdżki od pokonywania niewielkiej odległości, np. trasy długości od 5 do 10 km.

Nie unikaj treningu siłowego. Ćwiczenia siłowe albo oporowe (czyli takie, podczas których wykorzystuje się ciężarki lub opór własnego ciała) też służą zdrowiu. Ich zaletą jest to, że umożliwiają spalenie większej ilości kalorii niż ćwiczenia bez obciążenia. Trening siłowy nigdy jednak nie powinien zastępować innych form aktywności. Może być jedynie ich uzupełnieniem i „zajmować” 10–15 proc. czasu przeznaczanego na dyscypliny wytrzymałościowe: ćwiczenia, biegi, spacery.

AKTYWNOŚĆ POLAKÓW

W raporcie Światowej Organizacji Zdrowia nie wypadamy najlepiej

w porównaniu z innymi krajami. Zajmujemy przedostatnie miejsce

Dane w procentach

Kraj	Osoby nieaktywne	1,5 godz /tydzień	do 3,5 godz /tydzień	ponad 3,5 godz.
Finlandia	8	1	6	84
Szwecja	10	2	5	83
Austria	13	1	7	77
Irlandia	13	1	6	80
Holandia	6	1	9	73
Dania	23	2	7	67
Anglia	23	1	9	67

Niemcy	30	1	8	61
Francja	35	2	9	54
Hiszpania	37	3	11	49
Włochy	38	3	8	52
Grecja	40	1	6	4
Polska	55	10	10	25
Portugalia	60	13	17	30
Średnia w krajach UE	31	2	8	59

SAMA DIETA NIE WYSTARCZY

Nasz stan zdrowia w największym stopniu zależy od nas samych. A dokładniej od stylu życia, jaki prowadzimy.

Aż w 53 proc. warunkuje on np. rozwój schorzeń układu krążenia (m.in. choroby wieńcowej, nadciśnienia). Na zdrowy styl życia składa się dieta (powinna obfitować w owoce i warzywa, produkty pełnoziarniste, zawierająca zdrowe tłuszcze roślinne) oraz regularny wysiłek fizyczny. Aktywność ruchowa ma tak wielkie znaczenie, że została umieszczona w podstawie najnowszej piramidy żywieniowej. Wiadomo już bowiem, że sama dieta, nawet najzdrowsza, nie wystarczy, by zachować dobre zdrowie.

TEGO LEPIEJ UNIKAJ

Nie wszystkie dyscypliny sportu ma korzystny wpływ na zdrowie. A w przypadku istniejących już chorób pewne formy aktywności są nawet niewskazane.

Kręgosłup i stawy

Skoki. Są źródłem wstrząsów dla kręgosłupa, powodują zderzanie się kręgów ze sobą. To zaś może być przyczyną ich uszkodzenia

Gimnastyka wyczynowa. Tego rodzaju ćwiczenia wymuszają nienaturalną elastyczność mięśni, co prowadzi do ich nadmiernego rozciągnięcia

Gry zespołowe, długie biegi, głębokie skłony i gwałtowne skoki też wybitnie nie służą chorym stawom.

Nadciśnienie

Wszystkie dyscypliny, związane z wykonywaniem rytmicznych powtarzalnych ruchów z dużym obciążeniem, np. wioślarstwo, sprint, (mogą podwyższać ciśnienie), a także sporty górskie, jak np. wspinaczka, narciarstwo zjazdowe. Panujące w górach warunki (rozrzedzone powietrze, niskie temperatury zimą) podnoszą ciśnienie krwi.

Cukrzyca

W okresach pogorszenia się wyników (kiedy poziom cukru we krwi przekracza 250 mg% i wykrywa się go w badaniu moczu) należy w ogóle zaprzestać ćwiczeń. Najpierw należy koniecznie obniżyć stężenie cukru za pomocą leków

ZAWSZE TRENUJ BEZPIECZNIE*

Po to, aby wysiłek fizyczny pomagał, a nie szkodził, nie może być zbyt intensywny. Ocenisz to kontrolując tętno w czasie treningu ego dopuszczalna wartość zależy od wieku osoby ćwiczącej. Można to łatwo obliczyć według następującego wzoru:

180 minus wiek.

Oznacza to, że jeśli masz np. 30 lat, Twoje tętno podczas ćwiczeń nie powinno przekraczać 140 uderzeń serca na minutę (180 minus 40 = 140)

* Jeśli prowadziłaś siedzący tryb życia, rozpoczynając ćwiczenia, pamiętaj o ich stopniowaniu. Nieodpowiedni, nadmierny wysiłek, złaszcza wykonywany w warunkach stresu (np. zawody) lub w wysokiej temperaturze, może prowadzić do zatrzymania czynności serca, do zawału. O kontrolowaniu intensywności wysiłku fizycznego muszą też pamiętać kobiety po 50. roku życia i mężczyźni po 40. roku życia. Przed rozpoczęciem ćwiczeń powinni oni poddać się badaniom lekarskim, oceniającym ogólny stan zdrowia. Dotyczy to także osób z grupy ryzyka chorób układu krążenia.

POSTAW SERCE NA NOGI!

Zachęca PROF. DR HAB. N. MED. WOJCIECH DRYGAS

Od wielu lat, ja i moi współpracownicy nakłaniamy młodzież i osoby dorosłe, także w wieku starszym, do zwiększenia codziennej aktywności ruchowej. Musimy być bardziej aktywni, jeżeli chcemy podobać się sobie i innym, dożyć sędziwego wieku w dobrym stanie zdrowia. Regularny wysiłek fizyczny, przynajmniej 30 min. dziennie, jest konieczny każdemu z nas. Poprawia sprawność całego organizmu: mięśni, stawów, serca i płuc, a także …umysłu. Ruch sprzyja atrakcyjnej sylwetce, zapobiega najpoważniejszym chorobom, nie tylko serca, ale także wielu nowotworom, cukrzycy, osteoporozie czy chorobie Alzheimera. Dlatego cieszę się, kiedy w parkach, podmiejskich lasach czy na wytyczonych specjalnie ścieżkach spotykam coraz więcej osób w różnym wieku jeżdżących na rowerach, wrotkach, biegających lub energicznie maszerujących. Plaża, to nie tylko miejsce do smażenia się i leniuchowania, ale także świetna okazja do zagrania w siatkówkę, badmintona czy długiego spaceru. Najlepiej w towarzystwie osób bliskich : żony, męża, dzieci, przyjaciół.

Może za 10 lat będziemy liderami europejskich statystyk aktywności fizycznej, a nasi sportowcy, wybrani spośród milionów młodych osób uprawiających sport dla zdrowia i przyjemności, będą dostarczać nam znacznie więcej satysfakcji niż piłkarze w czasie ostatnich Mistrzostw Świata?