

Značaj fizičke aktivnosti u prevenciji i liječenju različitih oboljenja



Fizička aktivnost (vježbanje) kao preventivno-terapijska mjera je dozirano i kontrolisano bavljenje fizičkom aktivnošću, koje dovodi do pozitivnih efekata na tjelesnu težinu, nivo šećera u krvi, insulinsku rezistenciju, vrijednosti krvnog pritiska, nivo holesterola i triglicerida, te na ukupno zdravstveno stanje i prevenciju kardiovaskularnih oboljenja.

Bitni parametri, od strane pacijenta, u propisivanju fizičke aktivnosti su stepen gojaznosti i prisutna pridružena oboljenja.

Stepen gojaznosti se određuje preko indeksa telesne mase ili **BMI**.

BMI koristi matematičku formulu koja dovodi u odnos visinu i težinu pojedinca ili preciznije, predstavlja težinu (u kg) podijeljenu sa visinom (izraženom u metrima na kvadrat). Dakle : **BMI=kg/m²**

U donjoj tabeli možete vidjeti kako povećanje **BMI** utiče na rizik od različitih bolesti:

Rizik od bolesti povezanih sa težinom i obimom struka			
BMI		Struk manji ili jednak: 100 cm. (muškarci) ili 89 cm. (žene)	Struk veći od 101 cm. (muškarci) ili 90 cm. (žene)
18.5 ili manje	Pothranjenost	--	--
18.5 - 24.9	Normalan	--	--
25.0 - 29.9	Povišene težine	Povišena	Visoka
30.0 - 34.9	Gojazan	Visoka	Veoma visoka
35.0 - 39.9	Gojazan	Veoma visoka	Veoma visoka
40 ili više	Ekstremna gojaznost	Ekstremno visoka	Ekstremno visoka

Redovna fizička aktivnost u trajanju 30 do 45 min dnevno najmanje u toku 3 do 5 dana u nedelji, a po mogućnosti svakodnevno, ima brojne pozitivne efekte na ukupno zdravstveno stanje, prevenciju kardiovaskularnih oboljenja i održavanje poželjne tjelesne uhranjenosti.

U onih sa BMI <25 kg/m² vježbanje je najvažnija mera regulacije uhranjenosti, u onih sa BMI od 25 do 30 kg/m² je bitan elemenat programa redukcije telesne težine.

Ukoliko je BMI od 30 do 35 kg/m², dijeta je osnovna komponenta redukcije telesne težine, a vježbanje treba sprovesti uz oprez, zbog prisutnih udruženih bolesti.

Za osobe sa BMI>40 kg/m² vježbanje je zabranjeno, sve dok dijetom ili drugim mjerama ne spuste svoj BMI.

Vrste i intenzitet fizičke aktivnosti

Kada je u pitanju vrsta aktivnosti, preporučuju se prevashodno tzv. aerobne aktivnosti, poput brisk-walking-a (oštre, ravnomjerne šetnje brzinom oko 5-6 km/h), vožnje bicikla, plivanja, džoginga, tj. one koje su zasnovane na stereotipnom ponavljanju pokreta i kojima su angažovane velike mišićne grupe kao i kardiovaskularni sistem

Hodanje tipa brisk-walking je najjednostavnija, ali i najbezbjednija aktivnost, koju praktično svako može da upražnjava, a gotovo da nema kontraindikacija.

Redovna fizička aktivnost sprečava:

1. Šećernu bolest i druga endokrinološka oboljenja
2. Kardiovaskularna oboljenja- bolesti srca i krvih sudova
3. Cerebrovaskularna oboljenja-bolesti krvnih sudova mozga
4. Reumatološka oboljenja
5. Maligna oboljenja
6. Prevencija nastanka osteoporoze (smanjenje gustine kostiju)
7. Prevencija mentalnih poremećaja
8. I sva druga oboljenja gdje kretanje i umjerena šetnja povećavaju opšti kapacitet zdravlja čoveka.

Šetnja brzim hodom dovodi do pojačanog lučenja neurotransmitera (supstanci u centralnom nervnom sistemu) endorfina i serotonina, koji poboljšavaju raspoloženje i važni su za motivaciju.

Osnovna prednost brisk-walking-a su sistemski efekti, a posebno u odnosu na KVS (jača srce, povećava elastičnost krvnih sudova, reguliše krvni pritisak, snižava holesterol), metabolizam (ubrzava bazalni metabolizam), noge (stimuliše vensku cirkulaciju) i kosti (sprečava osteoporozu) i za razliku npr. od džoginga, kod hodanja nema opasnosti od preopterećenja zglobova i povreda i-potpuno je besplatna!

Promijenite stil života!

- Koristite stepenice
- Do željene destinacije idite pješke ili biciklom
- Posjetite prijatelja umjesto da ga zovete telefonom ili mu šaljete e-mail
- Idite na aktivan izlet umjesto vožnje autom
- Postepeno povećavajte dužinu hodanja

Ko ne smije da vježba?

Za lakše do umjerene šetnje praktično nema kontraindikacija. Za brže hodanje i ostale vrste fizičke aktivnosti vrijedi pravilo da osobe koje imaju jedno od navedenih stanja (oboljenja) ne smiju da vježbaju:

- nestabilna angina pektoris
- zastojna srčana insuficijencija (nedovoljna funkcija srca-teži oblici);
- teži poremećaji srčanog ritma;
- akutni zapaljenski procesi u srcu – upala srčane ovojnice, srčanog mišića
- teži oblici hipertenzije(povišenog krvnog pritiska) i plućna hipertenzija
- tromboembolijska stanja;
- bolesti centralnog nervnog sistema praćene slabošću ekstremiteta;
- teži oblici bubrežnih bolesti;
- teške anemije (malokrvnost);
- oboljenja mišićno-koštanog sistema koja ometaju fizičku aktivnost.

I na kraju: Bez pokreta (kretanja) nema života, čovjek koji se ne kreće – obolijeva, atrofira i umire !