

Nedostatočná pohybová aktivita a jej vplyv na zdravie

Pohybová aktivita je akákoľvek aktivita kostrových svalov, pri ktorej dochádza k vyššej spotrebe energie ako v kľudovom režime. Nielen správne stravovanie významne ovplyvňuje naše zdravie, ale aj dostatočná pohybová aktivita má významný a priamy vplyv pre zdravie človeka.

Vďaka modernému a technickému pokroku, sa u niektorých ľudí minimalizovala pohybová aktivita a dominantným sa stáva čoraz častejšie sedavý spôsob života. Sedavý spôsob života a s ním spojená nedostatočná pohybová aktivita priamo a veľmi negatívne vplyva na zdravie človeka.

Fyzická inaktivita - čiže nečinnosť, je jedným z hlavných rizikových faktorov úmrtnosti na chronické neprenosné ochorenia. Ľudia, ktorí sú nedostatočne fyzicky aktívni, majú o 20-30 % vyššie riziko úmrtia, v porovnaní s ľuďmi, ktorí sú dostatočne fyzicky aktívni.

Na to aby sme uvedomili, **ako negatívne vplyva nedostatočná pohybová aktivita na zdravie**, treba vedieť aký má vplyv na telesné a duševné uzdravie jej dostatok z hľadiska frekvencie – častosti, dostatočnej intenzity – najvhodnejšie meranej prostredníctvom srdcovej frekvencie ako aj požadovaného objemu – trvania.

Pokiaľ pohyb v životnom štýle chýba, je veľký predpoklad, že sa skôr či neskôr objavia niektoré z uvedených chorôb so všetkými ich dôsledkami na náš zdravotný stav.

Pravidelná fyzická aktivita pomáha predchádzať nadváhe a obezite, chronickým neprenosným ochoreniam, ako sú ochorenia srdca a ciev, mŕtvica, diabetes mellitus, Alzheimerova choroba, osteoporóza (rednutie kostí) a niektoré typy rakoviny (rakovina hrubého čreva a konečníka, rakovina prsníka a pod.).

Pohyb udržiava zdravú telesnú hmotnosť, zvyšuje toleranciu na fyzickú záťaž, pomáha predchádzať hypertenzii (vysokému krvnému tlaku), zlepšuje okysličenosť organizmu, zvyšuje pohyblivosť a koordináciu tela, podporuje zdravie kĺbov, svalov a šliach, minimalizuje pocity stresu, zvyšuje vyplavovanie hormónov šťastia (endorfínov) a prispieva k zlepšeniu duševného zdravia, pohody a kvality života.

Významný dopad pohybovej aktivity je aj na metabolizmus tukov, čo sa prejavuje znížením hodnôt celkového cholesterolu, triacylglycerolov, LDL cholesterolu (tzv. "zlý" cholesterol) a naopak k zvýšeniu koncentrácie HDL cholesterolu ("dobrý" cholesterol).

Zabudovaním pohybu do života sa človek správa disciplinovanejšie aj v ďalších životných oblastiach – viac premýšľa o tom, ako sa stravuje, zlepšuje ďalšie životné návyky a získava pozitívnejší vzťah k svojmu telu.

Aby bola pohybová aktivita efektívna, mala by pozostávať z aeróbných aktivít (napríklad beh, bicyklovanie), silových aktivít (posilňovanie svalstva) a činností zameraných na zvyšovanie a rozvoj obratnosti a pohyblivosti.

Odporúčaná fyzická aktivita miernej intenzity podľa WHO:

- u dospelých, vrátane seniorov: minimálne 150 minút týždenne,
- u detí a mladých ľudí: minimálne 60 minút denne.

Tipy ako zvýšiť fyzickú aktivitu počas dňa:

- používajte schody namiesto výťahu,
- na prepravu zvolte bicykel namiesto auta,
- ak máte sedavé zamestnanie, počas prestávky sa poprechádzajte,
- prechádzajte sa počas telefonovania,
- zistite si možnosti aktívneho trávenia voľného času v okolí vášho bydliska.

V prípade záujmu o zhodnotenie vybraných ukazovateľov Vášho zdravia, objektivizáciu telesnej zdatnosti prostredníctvom záťažových funkčných testov ako aj poradenstvo na vykonávanie vhodných pohybových aktivít, navštívte Poradňu pre optimalizáciu pohybovej aktivity zriadenú na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Spišskej Novej Vsi, A.Mickiewicza 6. Objednať je možné sa len telefonicky na t.č. 053/41702 43, 47.