

W Europie Zachodniej, która pod względem świadomości zdrowotnej wyprzedza nas w znaczący sposób, widok w klubach fitness osób nie tylko starszych, ale również zmagających się z pewnymi dolegliwościami i schorzeniami jest na porządku dziennym. Tam lekarze przepisują fitness jako antidotum na różne problemy zdrowotne oraz jako środek profilaktyczny. A jak wypada Polska na tle Europy? Niestety, powodów do dumy brak.



iStockphoto@alwekeio

Wysiłek fizyczny w chorobach przewlekłych

Dlaczego konieczne jest podejmowanie wysiłku fizycznego?

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu aktywność codzienna człowieka wymagała dużo większego wysiłku fizycznego niż obecnie. W celu dotarcia dokądkolwiek nie sposób było uniknąć wędrówki pieszej lub konnej. Codzienne czynności domowe takie jak pranie, sprzątanie, zmywanie również były wykonywane przy użyciu siły mięśniowej człowieka. Nasz organizm jest zaprogramowany do wykonywania odpowiedniej aktywności fizycznej i tylko wtedy, gdy zaspokajamy jego potrzeby, funkcjonuje prawidłowo. W ramach dbałości o własny stan zdrowia musimy podejmować systematyczną aktywność ruchową.

Wysiłek fizyczny a czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych

Choroby serca i naczyń są najpowszechniejszą przyczyną zgonów i jednym z najczęstszych powodów inwalidztwa w Polsce. W 2007 roku stanowiły 47% wszystkich zgo-

nów. Od początku lat 90. daje się zauważyć niewielka tendencja spadkowa, jednak nadal współczynniki umieralności z powodów sercowo-naczyniowych należą w Polsce do najwyższych w Europie. Jeżeli utrzyma się dotychczasowe tempo redukcji przedwczesnej umieralności z przyczyn sercowo-naczyniowych, to i tak osiągnięcie wskaźników Unii Europejskiej z 2001 roku nastąpi dopiero w 2018 roku. Do najważniejszych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych należą:

- palenie tytoniu,
- otyłość,
- cukrzyca,
- mała aktywność fizyczna,
- podwyższone stężenie cholesterolu,
- nadciśnienie tętnicze (modyfikowalne) oraz
- wiek, płeć i obciążenia rodzinne (niemodyfikowalne).

Łączne występowanie kilku czynników ryzyka znacznie podnosi niebezpieczeństwo zachorowania na choroby serca i naczyń.

Nadciśnienie tętnicze

Od początku lat 70. w krajach zachodnich obserwuje się spadek umieralności na choroby sercowo-naczyniowe. Ocenia się, że w 30–50% te korzystne zmiany wynikają ze zmiany stylu życia, a przede wszystkim ze zwiększenia aktywności fizycznej, zmniejszenia częstości palenia tytoniu i zdrowej diety o zmniejszonej zawartości tłuszczów zwierzęcych. Niestety, w Polsce sytuacja nie napawa optymizmem. Rozpowszechnienie nadciśnienia tętniczego jest bardzo duże – 29–36%, ale systematycznie i dobrze leczy się tylko 12,5% Polaków. Większa aktywność fizyczna wiąże się z niższymi wartościami ciśnienia, natomiast siedzący tryb życia sprzyja rozwojowi nadciśnienia. Aerobowy trening dynamiczny obniżył ciśnienie skurczowe i rozkurczowe średnio o 5 mmHg, a obniżenie ciśnienia tętniczego o 3 mmHg istotnie obniża ryzyko udarów mózgu, choroby wieńcowej i ogólnej śmiertelności. Po obniżeniu rozkurczowego ciśnienia o 7,5 mmHg można oczekiwać zmniejszenia częstości udarów mózgu o 46%, a choroby

wiećcowej o 29%. W grupie osób starszych – 55–75 lat – regularny wysiłek fizyczny obniża ciśnienie tętnicze równie dobrze, jak w grupach młodszych, a czasami nawet lepiej, jak również po 6 miesiącach regularnych ćwiczeń nie zaobserwowano żadnych działań niepożądanych. Efekt obniżenia ciśnienia był bardziej zauważalny u chorych na nadciśnienie tętnicze.

Co oznacza aktywność fizyczna w cukrzycy?

Cukrzyca nie jest przeciwwskazaniem do wysiłku fizycznego. Przeciwnie – jest powodem, dla którego należy bardziej dbać o zdrowie, a aktywność fizyczna jest jednym z elementów tej dbałości. Zwiększenie aktywności fizycznej osoby chorej na cukrzycę może przynieść wiele korzyści, ponieważ odwraca niekorzystne zjawiska leżące u podłoża cukrzycy typu 2:

- zmniejsza oporność tkanek na działanie insuliny,
- zwiększa zużycie glukozy przez komórki mięśni i nie tylko,
- sprzyja zmniejszeniu masy ciała.

Systematyczna aktywność fizyczna i utrzymanie prawidłowej masy ciała zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 nawet o 60%!

Otyłość

Systematyczny wysiłek fizyczny stanowi niezbędny element w leczeniu nadwagi i otyłości, a także w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Warunkiem zmniejszenia masy ciała jest zużywanie przez organizm większej ilości energii, niż przyswajana w jedzeniu. Kiedy staramy się zachować dietę ograniczając jedzenie, organizm stara się zużyć mniej energii na własne funkcjonowanie i dlatego z upływem czasu sama dieta przestaje przynosić efekty. Jedyną metodą, aby przeszkodzić temu zjawisku, jest świadome zwiększenie zużycia energii na pracę fizycz-

ną. Ćwiczenia fizyczne szczególnie korzystnie wpływają na utratę trzewnej (brzuszej) tkanki tłuszczowej, której obecność najciślej wiąże się z zaburzeniami metabolicznymi (cholesterol i cukrzyca). Wysiłek fizyczny to spalanie energii pochodzącej z posiłków, ale również zwiększenie tkanki mięśniowej, która w czasie spoczynku zużywa dużo więcej energii niż tkanka tłuszczowa.

Znaczenie aktywności fizycznej w codziennym życiu

Podstawę zdrowego stylu życia stanowi zwiększenie aktywności fizycznej w codziennym życiu. To znaczy, że warto wykorzystywać wszystkie okazje do wykonania wysiłku fizycznego podczas codziennych czynności, na przykład:

- wejść po schodach zamiast jechać windą;
- wysiadać przystanek wcześniej w drodze z pracy bądź do pracy, aby ten odcinek przejść na piechotę;
- iść pieszo zamiast jechać samochodem;
- wyprowadzać psa na spacer, zamiast przekazywać ten obowiązek innym;
- rozkładać drobne sprawunki na dwa razy po to, aby wyjść drugi raz;
- w supermarkecie możliwie okrężną drogą docierać do wybranego produktu;
- idąc do określonego celu nadłożyć nieco drogi, aby marsz trwał dłużej;
- rozmawiając przez telefon bezprzewodowy spacerować po mieszkaniu;
- radio i telewizor przełączać ręcznie zamiast za pomocą pilota.

Jak rozpoczynać aktywność fizyczną?

Jeżeli dotychczas prowadziło się siedzący tryb życia, nie powinno się zaczynać od dużego wysiłku. Można stopniowo przyzwyczajać się do wysiłku fizycznego. Na początek należy założyć, że energiczny spacer będzie trwał około piętnastu minut i starać

KEISER®

THE POWER IN HUMAN PERFORMANCE



Infinity Zone by Keiser

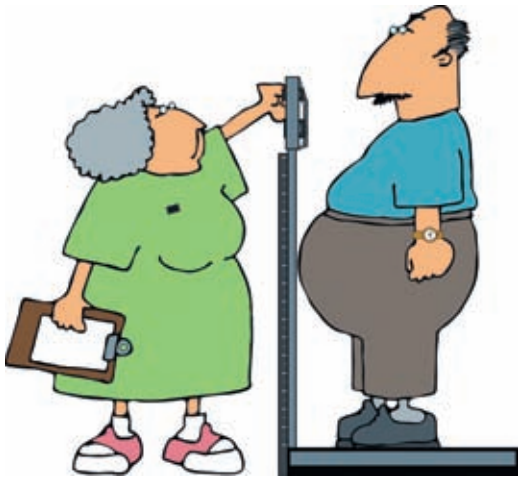
- trening funkcjonalny w rehabilitacji, medycynie i profesjonalnym sporcie
- system Functional Trainer to 1001 ćwiczeń ograniczonych wyobraźnią trenera/terapeuty
- opór pneumatyczny od 0 kg
- zakres regulacji oporu w trakcie ćwiczenia co 0,1 kg
- trening z dowolną prędkością ruchu z wybranym obciążeniem



Chcesz otrzymać płytę DVD z opracowaniem ćwiczeń funkcjonalnych wyślij email (biuro@technomex.pl) z hasłem Keiser Izone i podaj swój adres.

Dystrybutor Keiser w Polsce: PHU Technomex Sp. z o.o. biuro@technomex.pl; www.technomex.pl

SPÓŁKA Z O. O.
TECHNOMEX



się, aby kolejne spacery odbywać coraz bardziej energicznym krokiem. W kolejnym tygodniu wydłużać czas spacerów o kilka minut. Należy wybrać taki rodzaj aktywności, który dostarczy najwięcej przyjemności. Można zmieniać zgodnie z upodobaniami rodzaje wysiłku fizycznego, wybierając różne formy w zależności od pory roku, pogody.

Osoby cierpiące na choroby przewlekłe układu sercowo-naczyniowego (nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa), cukrzycę typu 2, otyłość, chorobę zwyrodnieniową stawów powinny przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zgłosić się do lekarza, który przeprowadzi wywiad chorobowy, badanie fizykalne, zleci podstawowe badania krwi, próbę wysiłkową i EKG. Na tej podstawie można zakwalifikować chorą osobę do odpowiednio zaprogramowanego wysiłku fizycznego, który poprawi sprawność fizyczną i jakość życia.

Zalecane formy aktywności fizycznej:

- wysiłki tlenowe, wytrzymałościowe – to treningi, w których praca mięśni powoduje ruch. Oddech i praca serca stają się szybsze, co sprawia, że więcej tlenu dociera do komórek.
- wysiłki oporowe – podczas których praca mięśni powoduje przemieszczenie niewielkich ciężarów, co prowadzi do zwiększenia siły mięśniowej.

Przykłady zalecanej aktywności ruchowej:

- spacery
- pływanie
- jazda na rowerze
- nordic walking
- taniec
- gra w siatkówkę, koszykówkę
- jazda na nartach
- fitness

Aktywność w każdym wieku

Aby utrzymać dobre samopoczucie, należną masę ciała i sprawność potrzebny jest nam ruch. Wystarczy 30 minut dziennie spacerować – energiczne maszerowanie i głęboki oddech poprawiają krążenie krwi, a co za tym idzie pracę serca i mózgu. Klub Perła Wellness rozpoczyna w tym roku innowacyjny program poprawy jakości życia poprzez zmianę stylu życia dla osób cierpiących na choroby przewlekłe. W skład programu wchodzi: konsultacja medyczna, badania krwi, EKG, próba wysiłkowa, konsultacja dietetyka, siedmiotygodniowy program zajęć fizycznych pod okiem doświadczonego trenera fitness. Program realizowany jest dzięki wsparciu finansowemu Starostwa Powiatowego w Legionowie, jak również sponsorom. W związku ze starzeniem się społeczeństwa i coraz większą liczbą ludzi, którzy mimo ograniczeń wynikających z choroby przewlekłej chcą brać ak-



Anna Plucik-Mrozek – Specjalista chorób wewnętrznych, ekspert medyczny klubu Perła Wellness, entuzjastka propagowania systematycznej aktywności fizycznej wśród osób chorych przewlekle. Na co dzień pracownik Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Diabetologii WUM w Warszawie, współautorka programu „Aktywność w każdym wieku”.

tywny udział w życiu, planujemy w klubie Perła Wellness cykl szkoleń z zakresu poprawy kondycji fizycznej osób przewlekle chorych. Choroba nie jest przeciwwskazaniem do ćwiczeń – wręcz przeciwnie, często jest podstawowym elementem leczenia. Dlatego w każdym klubie fitness potrzebny jest trener, który będzie wiedział, jak pomóc swoim starszym klientom w odzyskaniu pełni życia.

Anna Plucik-Mrozek

Wpływ wysiłku fizycznego na organizm

- Wzmacnia się serce, co polepsza przepływ krwi przez wszystkie narządy.
- Normalizuje się ciśnienie tętnicze krwi.
- Zwiększa się siła mięśni, zręczność i sprawność ruchowa.
- Podwyższa się odporność organizmu na zakażenia.
- Poprawia się jakość kości.
- Poprawia się sprawność układu oddechowego.
- Zmniejsza się ilość tkanki tłuszczowej.
- Zmniejsza się stężenie „złego” cholesterolu i zwiększa stężenie „dobrego” cholesterolu.
- Poprawia się wykorzystanie glukozy przez komórki naszego organizmu.
- Poprawia się skuteczność działania insuliny w organizmie.
- Obniża się podwyższone stężenie glukozy we krwi.
- Poprawia się samopoczucie fizyczne i psychiczne.



Stockphoto © Arsty