

KODĖL BŪTINA UŽSIIMTI FIZINE VEIKLA ?



Sveika gyvensena - tai kasdienis gyvenimo būdas, kuris stiprina ir tobulina organizmo rezervines galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, išsaugoti ar net gerinti savo sveikatą. *O fizinis aktyvumas* - būtinas sveikos gyvensenos veiksnys! Nors organizmo reakcijai fizinį krūvį priklauso nuo fizinio aktyvumo rūšies, formos, dažnumo, intensyvumo, trukmės ir poilsio intervalų, bendrai galima teigti, kad jo bendras poveikis vaikų ir suaugusių organizmui yra labai teigiamas.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis optimalus aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, pagerina bendrą savijautą, o kai kurios fizinio aktyvumo rūšys yra naudojamos lėtinių ligų gydymui:

- sumažėja tikimybė susirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis;
- palaiptai sumažėja padidėjęs sistolinis ir diastolinis arterinis kraujo spaudimas krūvio ir ramybės metu;
- sumažėja rizika susirgti ateroskleroze;
- pagerėja kraujagyslių endotelio funkcija, išsaugomas kraujagyslių elastingumas, pagerėja mikrocirkuliacija;
- pagerėja kraujo apytaka smegenyse, kas ypač svarbu protinį darbą dirbantiems asmenims;
- gerėja audinių tolerancija gliukozei ir didėja jautrumas insulinui, todėl fizinis aktyvumas gali būti naudojamas kaip II tipo cukrinio diabeto profilaktikos ir gydymo priemonė;
- padeda išvengti nutukimo
- tinkamas fizinis krūvis bei racionali mityba pristabdo kaulų retėjimo procesą - osteoporozę ir osteopeniją;
- fiziniai pratimai mažina psichologinio streso požymius
- fiziniai pratimai mažina tikimybę susirgti kai kuriais vėžiniais susirgimais (storosios žarnos ir krūtis);
- fizinis aktyvumas stimuliuoja imuninę sistemą, didina nespecifinį organizmo imunitetą ir atsparumą nepalankiems išorės veiksniams; tuo pačiu sumažina tikimybę sirgti virusinėmis infekcijomis;
- palaiko raumenų tonusą, jėgą ir ištvermę, su amžiumi lėčiau mažėja raumenų masė, jėga ir ištvermė;
- palaiko sąnarių, sausgyslių ir raiščių elastingumą, didina sąnarių paslankumą; mažina tikimybę sirgti stuburo kaklinės ir juosmeninės dalies osteochondroze.



Fizinis aktyvumas nėra kažkas, ko žmogus negali atlikti. Juk nereikia priverstinai bėgti maratono ar valandų valandas plušėti sporto salėje. Paprasčiausiai, reikia tik neatidėlioti ir pradėti. Pradėti nuo to, kad į darbą eiti pėsčiomis. Jei darbe dirbate daugiau protinį, sėdimą darbą, reikia surasti laiko mankštintis, pajudėti. Vietoj važiavimo liftu lipkite laiptais. Mažiau laiko praleiskite prie televizoriaus ar kompiuterio. Trumpai pasivaikščiokite ar pasivažinėkite dviračiu, aktyviai žaiskite su vaikais. Reikia prisiversti būti fiziškai aktyviais tiek namie, tiek darbe bei mokykloje. Vasarą eikite į žygius, maudykitės upėje, ežere, plaukiokite baidarėmis, važinėkite dviračiais, riedučiais, sportuokite lauko aikštelėse, žaisdami badmintoną, tenisą, tinklinį, futbolą, grybaukite, uogaukite, padėkite ūkininkams lauko darbuose, dirbkite sodo darbus, pasivaikščiokite su savo augintiniu. Puikus aktyvus poilsis yra šiaurietiškas vaikščiojimas, kuris tiks ir žiemą ir vasarą. Gryname ore praleistas laikas ir fiziniai pratimai grūdina organizmą, teigiamai veikia kaulų, raumenų, nervų sistemas.

Visiems, norintiems išvengti širdies ir kraujagyslių susirgimų, siūlau prisilaikyti sveiko Europiečio kodo - 0 3 5 140 5 3 0, kurį rekomenduoja Europos kardiologų ir Lietuvos kardiologų draugijos:

0 - nerūkymas.

3 - tiek kilometrų greitu žingsniu (apie 6 km per val.) reikia nueiti kasdien arba ėjimą galima pakeisti 30 min. vidutinio intensyvumo fizine veikla.

5 - 5 porcijos daržovių ir vaisių kasdien.

140 - sistolinis arterinis kraujo spaudimas privalo būti mažesnis nei 140 mm Hg.

5 - bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 5 mmol/l. 3 - mažo tankio cholesterolio (taip vadinamo „blogojo“) koncentracija kraujyje ne didesnė

3 mmol/l. 0 - nėra antsvorio, nutukimo ir cukrinio diabeto.



Fizinio aktyvumo piramidė suaugusiems



*Fizinė veikla iš šios piramidės kiekvieną dieną turėtų trukti 60 min. ir daugiau.
Sveika ir subalansuota mityba padeda išlikti aktyviems ir sveikiems.*

BŪKITE IR LIKITE SVEIKI ! 😊