

DLACZEGO WARTO ĆWICZYĆ ?

WPŁYW AKTYWNOŚCI NA NASZE ZDROWIE



To zdjęcie, autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY-SA](#)

ŻYCIE JEST RUCHEM.

Heraklit z Efezu



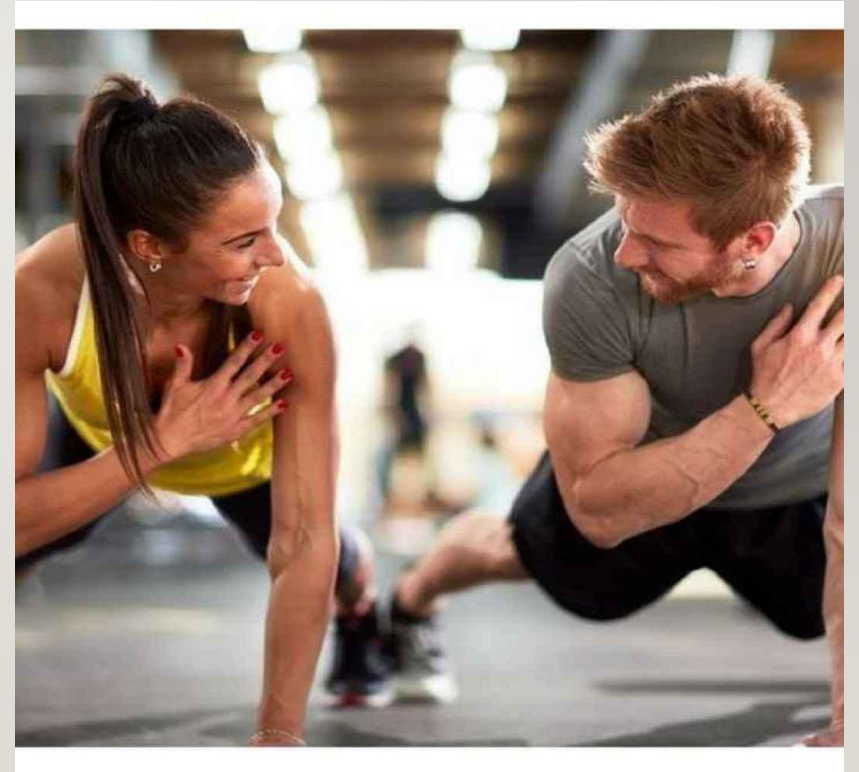
CZŁOWIEK POWSTAŁ WIELE TYSIĘCY LAT TEMU I PRZEZ CAŁE SWE GATUNKOWE ŻYCIE MUSIAŁ WALCZYĆ O PRZETRWANIE FIZYCZNE

Potrzebne mu były:

- siła,
- szybkość,
- zwinność,
- wytrzymałość.



-
- Ruchu i wysiłku fizycznego, które są warunkiem zdrowia, życia i rozwoju, nie można niczym zastąpić!
 - Człowiek musi sam, rozumiejąc potrzeby swego organizmu, zatroszczyć się o to, by nie ulegać degradacji, tak organizować swe życie, by ruch i ćwiczenia fizyczne były stałym jego elementem.



NAUKOWCY SĄ ZGODNI CO DO FAKTU, ŻE CZŁOWIEK MOŻE ŻYĆ 120 LAT

- Istnieje szereg dowodów pozytywnego wpływu ćwiczeń fizycznych na zdrowie. Badania naukowe potwierdzają, że sprawność fizyczna przyczynia się do wydłużenia i podniesienia jakości życia bardziej niż jakikolwiek inny czynnik. Umiarkowany wysiłek fizyczny
 - redukuje stres oraz ryzyko wysokiego ciśnienia tętniczego,
 - chorób serca,
 - raka,
 - otyłości,
 - osteoporozy .
 - depresji.

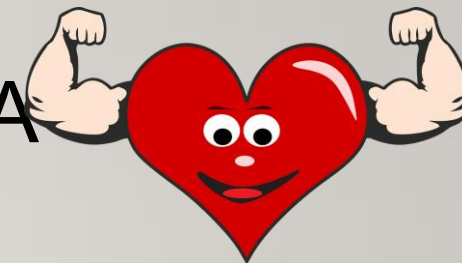


REDUKCJA STRESU

- **Wpływ ćwiczeń na stres**
- Szereg badań naukowych dowodzi, że **ćwiczenia fizyczne tworzą swoisty bufor łagodzący wpływ stresu na zdrowie i stanowią rodzaj leku przeciwdziałającego skutkom odczuwanego stresu**. Działanie to odbywa się głównie poprzez obniżanie ryzyka wielu chorób metabolicznych i sercowo-naczyniowych, a zatem zmniejszenie ryzyka, że stres pogorszy przebieg tych schorzeń. Poza tym **aktywność fizyczna** poprzez bezpośredni wpływ na ośrodkowy układ nerwowy i uwalnianie beta-endorfin **wpływa korzystnie na samopoczucie, poprawia nastrój, zwiększa poczucie własnej wartości, przeciwdziała depresji i sprawia, że czujemy się lepiej**. Zaczynamy odczuwać własną skuteczność i sprawstwo oraz kontrolę nad sytuacją. W badanych przeprowadzonych na wielu grupach osób, poczynając od sportowców po weteranów wojennych ze stwierdzonym zespołem stresu pourazowego udowodniono, że intensywne ćwiczenia fizyczne istotnie obniżały subiektywne poczucie stresu.
- Reakcja stresowa fizjologicznie przygotowuje ciało do rodzaju gwałtownej eksplozji aktywności mięśniowej a ruch i aktywność fizyczna obniżają to napięcie. Niestety leczniczy efekt ćwiczeń fizycznych utrzymuje się dosyć krótko, kilka do kilkunastu godzin. A zatem **w celu trwałego obniżenia odczuwanego stresu konieczny jest ruch systematyczny, trwający co najmniej 20-40 minut jednorazowo, kilka razy w tygodniu**.



PRZECIWDZIAŁANIE CHOROBOBOM SERCA



- Serce jest mięśniem i z tego względu potrzebuje regularnego treningu. Wysiłek fizyczny związany z rekreacją usprawnia pracę serca, poprawia przepływ krwi w naczyniach wieńcowych, ułatwia zwalczanie zaburzeń lipidowych, reguluje ciśnienie krwi i zapobiega otyłości, a więc działa anty-miażdżycowo. Cierpiąc na przewlekłe schorzenia należy wcześniej skonsultować się z lekarzem. Oczywiście wybór aktywności powinien być dostosowany do kondycji i wydolności fizycznej. Może to być szybki marsz, nordic walking czyli marsz z kijkami, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, chodzenie na stepperze, zajęcia aerobiku.
- Intensywność wysiłku należy zwiększać stopniowo, bo to ma być przyjemność. Ale celem jest osiągnięcie zasady polecanej obecnie przez kardiologów - 3 x 30 x 130, która oznacza, że ćwiczysz minimum 3 razy w tygodniu przez co najmniej 30 minut z intensywnością powodującą przyspieszenie tętna do 130 uderzeń na minutę. Tak prowadzony regularny wysiłek fizyczny pozwala utrzymać serce w dobrej kondycji!

ZAPOBIEGANIE CHOROBY NOWOTWOROWYM

- **Rak piersi** – zwiększona aktywność fizyczna obniża ryzyko rozwoju raka piersi o 25%
- **Rak płuca** –aktywność fizyczna i ruchowa obniża ryzyko wystąpienia raka płuca o 20-30% u kobiet i 20-50% u mężczyzn
- **Rak prostaty** – zwiększona aktywność fizyczna obniża częstość występowania raka gruczołu krokowego o 9-14%.
- **Rak jelita grubego** –w przypadku raka okrężnicy aktywność ruchowa obniża częstość występowania nowotworu o 25%.

Jeśli ciało zużywa rezerwy energetyczne, to spala nagromadzony tłuszcz i w związku z tym nie ma on szansy wywrzeć negatywnego wpływu sprzyjającego rozwojowi nowotworu. Nadwaga sprzyja wystąpieniu choroby ponieważ modyfikuje w organizmie wiele parametrów biochemicznych bezpośrednio wpływających na metabolizm komórek nowotworowych.



PRZECIWDZIAŁANIE OTYŁOŚCI

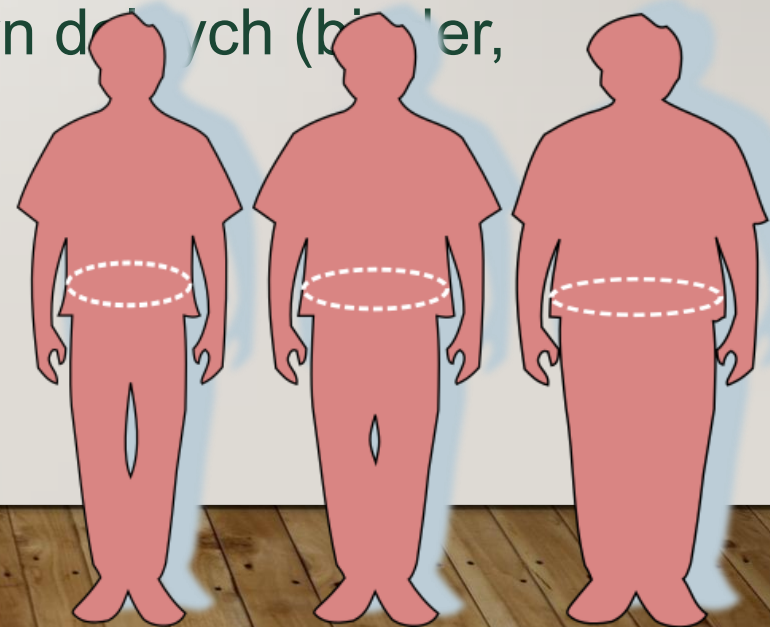
- Otyłość – zwłaszcza brzuszna – powoduje odbiegające od normalnych wartości stężenie hormonów i czynników wzrostu, które mogą sprzyjać rozwojowi komórek nowotworowych.



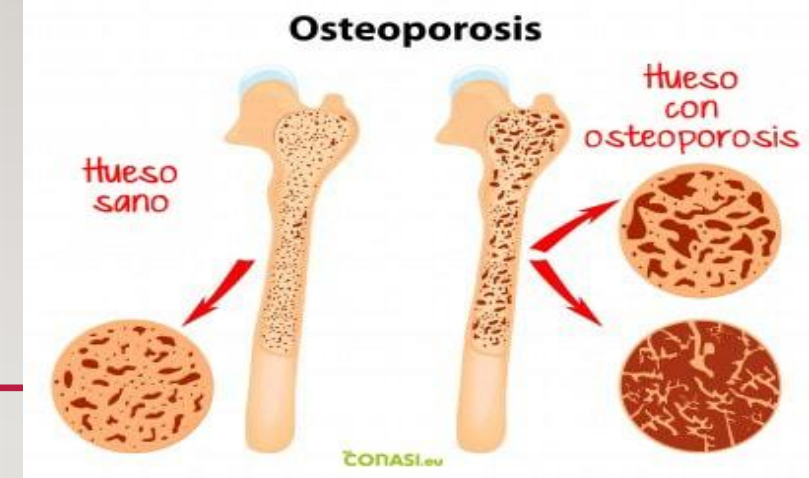
Choroby towarzyszące otyłości

Pamiętaj, że nieleczona **otyłość** może prowadzić do takich powikłań zdrowotnych jak:

- Nadciśnienie tętnicze;
- choroba niedokrwienna serca;
- cukrzyca typu 2;
- depresja;
- nowotwory jelita grubego, pęcherzyka żółciowego, sutka, prostaty;
- kamica żółciowa,
- choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa i kończyn dolnych (bioder, kolan);
- zaburzenia hormonalne;
- stłuszczenie wątroby;



PRZECIWDZIAŁANIE OSTEOPOROZIE



Osteoporoza to choroba, która dotyczy nie tylko osoby w podeszłym wieku. To choroba układu szkieletowego. Określana jest ona często mianem choroby cywilizacyjnej i jest związana z siedzącym trybem życia.

Podstawową przyczyną jest brak aktywności fizycznej połączony z niedowagą (kości wzmacniane są przez całe życie poprzez poddawanie ich obciążeniom).

W jej przebiegu stopniowo ubywa masy kostnej, a struktury kości są coraz bardziej podatne na złamania.

W ramach profilaktyki osteoporozy warto:

- zrezygnować z używek,
- wykonywać regularną aktywność fizyczną,
- suplementować wapń oraz witaminę D,
- poprawić kondycję i sylwetkę,
- spożywać produkty bogate w minerały i witaminy,
- obserwować swój organizm, a w razie wystąpienia nietypowych objawów lub bólu niezwłocznie zgłosić się do lekarza.

PROFILAKTYKA DEPRESJI

Aktywny tryb życia.

Pomaga zmniejszyć nasilenie depresji, ale także przyczynia się do jej zapobiegania. Ćwiczenia fizyczne mają pozytywny wpływ na ciało i umysł, dzięki nim wytwarzają się endorfiny – hormony szczęścia.



Wpływ aktywności na zdrowie

Lepszy stan układu sercowo-naczyniowego

- Większa wydolność i zdrowszy mięsień sercowy
- Niższa częstość akcji serca
- Lepsza stabilność elektryczna serca
- Mniejsza kontrola serca ze strony układu współczulnego
- Zwiększenie dostawy tlenu do mózgu
- Niższy poziom tłuszczu we krwi, w tym lipoprotein o niskiej gęstości (LDL)
- Wyższy poziom ochronnych lipoprotein o dużej gęstości (HDL)
- Opóźniony rozwój miażdżycy tętnic
- Większa wydajność pracy
- Lepsze obwodowe krążenie krwi
- Lepsze krążenie wieńcowe
- Odporność na burzę emocjonalną
- Zmniejszone ryzyko ataku serca
- Zmniejszone ryzyko udaru mózgowego
- Zmniejszone ryzyko nadciśnienia
- Większa szansa przeżycia ataku serca
- Większa wydajność przenoszenia tlenu we krwi

Lepsza siła i wytrzymałość mięśni

- Większa wydajność pracy
- Mniejsza szansa uszkodzenia mięśni
- Mniejsze ryzyko bólów pleców
- Lepsza wydolność w uprawianiu sportu
- Szybszy powrót do równowagi po ciężkiej pracy
- Lepsza zdolność do radzenia sobie w nagłych przypadkach

Odporność na zmęczenie

- Zdolność do cieszenia się odpoczynkiem
- Lepsza jakość życia
- Większa zdolność do pokonywania stresu

Inne korzyści zdrowotne

- Zmniejszone ryzyko cukrzycy
- Lepsza jakość życia chorych na cukrzycę
- Większa wydolność metaboliczna
- Dłuższe życie
- Mniejsza liczba "niezdrowych" lat życia
- Wsparcie dla niektórych osób cierpiących na zapalenie stawów, zespół przedmiesiączkowy, astmę, bóle przewlekłe, bolesność mięśni i impotencję
- Lepszy stan układu odpornościowego

Lepsze zdrowie psychiczne i funkcjonowanie

- Złagodzenie depresji
- Zdrowszy sen
- Mniej objawów stresu
- Zdolność do cieszenia się z odpoczynku i pracy
- Lepsze funkcjonowanie mózgu

Zdolności do osiągania sukcesu i życia społecznego

- Lepsze postrzeganie samego siebie
- Rozpoznawanie i akceptacja własnych ograniczeń
- Lepsze samopoczucie
- Radość z życia i czerpania przyjemności
- Lepsza jakość życia

Poprawa wyglądu

- Lepsza sylwetka i wygląd fizyczny
- Lepsza postawa
- Kontrolowanie ilości tłuszczu

Mniejsza masa ciała i ilość tłuszczu

- Większa wydajność pracy
- Mniejsza podatność na choroby
- Lepszy wygląd
- Mniej problemów z otyłością i postrzeganiem samego siebie

Lepsza gibkość

- Większa wydajność pracy
- Mniejsze ryzyko uszkodzenia mięśni
- Mniejsze ryzyko uszkodzenia stawów
- Mniejsza szansa pojawienia się bólów krzyża
- Lepsza wydolność w uprawianiu sportu

Rozwój kości

- Większa gęstość kości
- Mniejsze ryzyko rozwoju osteoporozy

Mniejsze ryzyko zachorowania na raka

- Mniejsze ryzyko raka jelita grubego i sutka
- Możliwe mniejsze ryzyko raka odbytu, jąder, prostaty i trzustki

Mniejszy wpływ starości nabytej

- Lepsza zdolność do codziennego funkcjonowania
- Lepsza pamięć krótkotrwała
- Mniej chorób
- Większa mobilność
- Większa niezależność
- Większa zdolność do prowadzenia samochodu
- Mniejsze ryzyko otyłości starczej

Lepsze samopoczucie

- Lepsza jakość życia
- Przyjemne spędzanie czasu wolnego
- Większa wydajność pracy
- Zdolność do radzenia sobie w nagłych przypadkach
- Lepsza kreatywność



**Nie ma schorzenia,
które zakazuje ruchu,
natomiast pewne jest,
że żaden lek nie zastąpi ruchu.**

