

RUCH TO ZDROWIE

Ruch i aktywność fizyczna pomagają w profilaktyce chorób nowotworowych, zwłaszcza jeśli są podejmowane systematycznie. Jak dowodzą badania, regularne ćwiczenia (nawet przez 20-30 minut dziennie) zapobiegają pojawieniu się wielu chorób związanych z nadwagą i otyłością. A takie przypadłości są drugim (zaraz po paleniu papierosów) najważniejszym czynnikiem zwiększającym ryzyko występowania chorób nowotworowych. Siedzący tryb życia zwiększa ryzyko nowotworu, a regularne ćwiczenia mogą uchronić nas przed rakiem. Planując długie życie, nie można o tym zapominać, gdyż każda aktywność fizyczna jest ważna.

IM DŁUŻEJ SIEDZISZ, TYM GORSZE ZDROWIE

Nawet przy pracy umysłowej i biurowej nie wolno ciągle siedzieć w miejscu przez 8 czy więcej godzin. Naukowcy zbadali, jak nawyki ruchowe wpływają na zagrożenie zdrowia u pracujących przez wiele godzin przy komputerze czy kasie sklepowej. Okazało się, że dla pozostających w miejscu przez 6 godzin ryzyko przedwczesnej śmierci było o 29 proc. mniejsze niż dla siedzących przez 10 godzin dziennie.

Trzeba się zatem ruszać w trakcie pracy i poza nią, bo zamiana jednej godziny siedzenia na lekką aktywność fizyczną (jak spacer czy sprząatanie) zmniejsza zagrożenie dla życia o 18 proc., a przy większym wysiłku nawet o 42 proc. Brak codzien-

nego ruchu, odpowiednich nawyków i siedzący tryb życia przekładają się na stan zdrowia i są przyczyną wielu chorób. Dlatego warto się podnieść z fotela choć na chwilę, a im więcej się ruszamy, tym lepiej dla zdrowia.

PO CO AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA?

Wysiłek fizyczny sprawia, że jesteśmy silniejsi, wytrzymalsi i bardziej odporni na zmęczenie. Poprawia nastroj w ciągu dnia, korzystnie wpływa na zachowanie smukłej sylwetki i odpowiedniej masy ciała. Nawet umiarkowany ruch obniża poziom cukru we krwi i poziom trójglicerydów, zmniejsza zły cholesterol (LDL), a podnosi jego dobrą odmianę (HDL). Pozytywnie wpływa na naczynia krwionośne, zapobiega krzepnięciu krwi, przeciwdziała tworzeniu się zakrzepów i zatorów.



Jak dowodzą lekarze, podejmując aktywność fizyczną w naszym codziennym życiu, obniżamy ryzyko zachorowania na: raka jelita grubego, raka piersi, raka trzonu macicy i raka prostaty, a w przypadku raka płuca nawet o ponad 20 proc. Wysiłek fizyczny sprzyja namnażaniu komórek mózgowych i ich lepszemu połączeniu, zmniejsza ryzyko demencji i choroby Alzheimera, a także rozładowuje stres. Uwalnianie endorfin podczas ćwiczeń poprawia samopoczucie, zwiększa poczucie własnej wartości i zapobiega depresji.

ZALECENIA WHO

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), niezbędna dawka aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży szkolnej (5-17 lat) powinna wynosić co najmniej godzinę albo dłużej dziennie. Znacznie lepiej, jeśli dzieci i młodzież ruszają się intensywnie, dużo ćwiczą i biegają, gdyż zapobiegają otyłości, która dodatkowo zwiększa ryzyko zachorowania na wiele poważnych chorób.

Z kolei dla dorosłych (18 – 65 lat), zdaniem WHO odpowiednią dawką jest 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu albo 20 minut intensywnego ruchu przez 3 dni w tygodniu. Niekoniecznie jest sportowe zacięcie, bo można zacząć od spacerów czy używania schodów zamiast windy, a następnie stopniowo zwiększać wysiłek w miarę poprawy ogólnej kondycji. W zależności od sprawności, upodobań i zainteresowań (także bliskich i przyjaciół) można wybrać bieganie, jazdę na rowerze, pływanie, aerobik, tenis, wędrówki górskie czy gry zespołowe.

Osoby powyżej 65 roku życia również powinny zadbać o odpowiednią dawkę aktywności fizycznej, dostosowanej do możliwości i stanu swojego zdrowia. Należy pamiętać, że dbanie o utrzymanie i poprawę koordynacji ruchowej w tym wieku jest niezwykle istotne. Jest jednym z kluczowych czynników łagodzących wpływ wieku. Aktywność fizyczna jest również ważna od dzieciństwa do późnej starości. Dlatego wybór między spacerem, pracą w ogródku i na działce a spędzaniem czasu przed telewizorem czy komputerem powinien być oczywisty.

LEPSZY NASTRÓJ, SEN, A NAWET SEKS

Poza utrzymaniem odpowiedniej wagi, ruch zapobiega wielu chorobom (jak nadciśnienie, cukrzyca

czy rak) i ogranicza ryzyko przedwczesnej śmierci. Aktywność fizyczna poprawia nastrój i dodaje energii, dlatego należy ją podejmować nie później niż 5 godzin przed planowanym snem. Wówczas łatwiej będzie zasnąć, a sen będzie lepszy, gdyż intensywne ćwiczenia tuż przed snem mogą zbyt mocno pobudzić.

Badania wskazują, że aktywność dodaje wigoru obu płciom i zdecydowanie poprawia jakość życia seksualnego, także z powodu lepszego samopoczucia i akceptacji dla swojego wyglądu. Poza tym, ruch, sport i aktywny wypoczynek sprzyjają nawiązaniu i odnowieniu kontaktów z innymi ludźmi, wspólnemu spędzaniu czasu z bliskimi i przyjaciółmi w przyjemnym otoczeniu, bez względu na to, czy idziemy na spacer do lasu, odbywamy górską wędrówkę, gramy w koszykówkę, pływamy czy bierzemy razem lekcje tańca.



Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na

www.planujedlugiezycie.pl

lub zadzwoń na bezpłatną

infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie Pracodawca Zdrowia.

Więcej informacji na stronie: **planujedlugiezycie.pl** zakładka Pracodawca Zdrowia.

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE  Ministerstwo Zdrowia

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.