

Aktywność fizyczna – najbardziej powszechny lek dostępny bez recepty

Rekomendacje:

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) dla osób dorosłych znajdujących się pomiędzy 18 a 64 rokiem życia rekomenduje uprawianie aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności przez 150-300 minut tygodniowo lub aktywności o dużej intensywności przez 75-150 minut tygodniowo. WHO rekomenduje ponadto, by 2 razy w tygodniu wykonać ćwiczenia mające na celu wzmacnianie wszystkich głównych grup mięśni.

Natomiast osoby znajdujące się w wieku powyżej 65 lat powinny wykonywać ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności przez 150-300 minut tygodniowo lub co najmniej przez 75-150 minut wykonywać ćwiczenia o dużej intensywności. Osoby starsze powinny wykonywać ćwiczenia o różnym stopniu natężenia przy czym ćwiczenia wzmacniające mięśnie powinny być wykonywane 3 razy w tygodniu i więcej.

Osoby z niepełnosprawnościami także powinny uprawiać aktywność fizyczną dostosowaną do ich możliwości i potrzeb. Zarówno osoby po 65 roku życia jak i dorośli niepełnosprawni powinni uprzednio mieć indywidualnie dobrany zakres możliwości w tym zakresie przez lekarza.

Korzyści:

Jest ich wiele. U osób dorosłych przykładem korzyści wynikających z podejmowania regularnej aktywności fizycznej może być:

- Zmniejszone ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego, pogorszenia parametrów krwi a dalej chorób sercowo naczyniowych, metabolicznych, zaburzeń hormonalnych, przedwczesnego zgonu
- Zmniejszone ryzyko zachorowania na nowotwory, np. pęcherza moczowego, sutka, przełyku, okrężnicy czy żołądka
- Poprawa samopoczucia, a dalej zmniejszone ryzyko wystąpienia, postępowania lub nawrotu niektórych zaburzeń psychicznych
- Utrzymanie prawidłowej masy ciała, redukcja nadmiernej masy ciała czy rozrost tkanki mięśniowej.

U osób starszych dodatkowo korzystne może okazać się m.in.:

- Zwiększenie sprawności ruchowej
- Utrzymanie odpowiedniej gęstości kości
- Lepsze utrzymywanie równowagi
- Zmniejszone ryzyko utraty tkanki mięśniowej.

Jak zacząć:

Często spacerowanie bywa niedocenianą formą aktywności fizycznej, a w kontakcie z naturą mogą stanowić dobrą okazję do odpoczynku. Jeżeli warunki na zewnątrz nie sprzyjają temu, by pójść na spacer można wykorzystać to co jest dostępne w domu, np. kilka razy przejść się po schodach, wykorzystać domową bieżnię czy rowerek stacjonarny, skorzystać z programów treningowych dostępnych w Internecie. Przed podjęciem aktywności fizycznej warto skonsultować się z fizjoterapeutą, by indywidualnie dobrać dla siebie optymalny rodzaj ćwiczeń.

Jeżeli realizacja zalecanego czasu poświęconego na uprawianie aktywności fizycznej nie jest możliwa warto zacząć metodą małych kroków na początku poświęcając choćby kwadrans na ruch.

Rola spontanicznej aktywności fizycznej:

Spontaniczna aktywność fizyczna (NEAT) jest wydatkiem energetycznym, który dotyczy wszystkich czynności wykonywanych w życiu codziennym poza snem, jedzeniem i zaplanowaną aktywnością fizyczną, którą powinno się wykonywać w ramach powyższych rekomendacji.

Przykłady czynności zaliczanych do NEAT:

- Stanie
- Pisanie
- Sprzątanie
- Gotowanie.

Ta nieplanowana codzienna aktywność może mieć również korzystny wpływ na nasze zdrowie i jak się okazuje łatwiej jest wykonywać właśnie tę aktywność niż taką zaplanowaną. Dlatego warto jak najmniej czasu spędzać w pozycji siedzącej przed ekranem telewizora czy komputera. Im więcej NEAT tym więcej korzyści zdrowotnych zwłaszcza dla tych osób, których zaplanowana aktywność fizyczna z różnych względów jest ograniczona.

Opracowanie: mgr Nikola Klepacz

Źródło:

Dietetyka kliniczna wydanie drugie, redakcja naukowa prof. dr hab. n. med. Marian Grzymiśławski, Warszawa 2025, PZWL.