

Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju i zdrowia

Ruch człowiekowi jest potrzebny, ponieważ wielokrotnie już udowodniono, że aktywność fizyczna poprawia zdrowie i wydłuża życie. Oczywiście nie należy przesadzać, ponieważ w tej sytuacji działa zasada taka sama jak przy braniu leków, gdzie nie dany lek, a jego ilość będzie zależała od tego, czy będzie leczyć, czy szkodzić.

Dlatego czy zamierzamy sami wziąć się za aktywną część swojego życia, czy robić to pod czyimś nadzorem, warto to robić, ale z głową i umiarem, a jeżeli sami nie wiemy, jakie ćwiczenia i aktywności są zdrowe, a które nie, warto poradzić się lekarza, fizjoterapeuty, zgłosić się do trenera osobistego, ewentualnie przeszukać internet, w poszukiwaniu wiarygodnych i treściwych źródeł informacji. A jeżeli już weźmiemy się za siebie, należy pamiętać, aby robić to regularnie, aby organizm „wszedł na wyższe obroty”, wykształcił nawyki ćwiczenia i żeby ćwiczenia nie poszły na marne, ponieważ zbyt długi okres pozostawiony bez działania, spowodują cofnięcie się efektów, nad którymi pracowaliśmy.

Przykładowo, dzienny marsz po około 30 minut, pozwala na zmniejszenie o od 30% do 40% szansę rozwoju chorób serca, udaru mózgu, czy cukrzycy, zmniejsza szansę na raka piersi o 20% do 30%, oraz wydłuża życie nawet o ponad 3 lata.

Według WHO wystarczy nawet 150 minut lekkiego treningu, albo 75 minut intensywnego, tygodniowo, aby utrzymać organizm w dobrej formie i spowolnić degradację organizmu. Są to oczywiście dane przystosowane pod osoby zdrowe. Ludzie z chorobami, problemami zdrowotnymi, powinny dostosowywać czas i intensywność w zależności od potrzeb i konsultować to, na przykład z lekarzem.

I na koniec lista korzyści, które mogą wyniknąć z aktywnego trybu życia:

- Utrzymuje gęstość kości, zmniejsza również ryzyko osteoporozy,
- Utrzymuje ruchomość stawów i zmniejsza szansę na losowe upadki w wieku starczym,
- Aktywność fizyczna jest dobrą terapią w chorobie tętnic obwodowych,
- Poprawia trawienie, a co za tym idzie może zmniejszyć nadwagę i ograniczyć otyłość,
- Poprawia płodność,
- Zmniejsza szansę na zachorowanie na raka jelita grubego,
- Wzmacnia mięśnie,
- Opóźnia starzenie,
- Poprawia krążenie i zapobiega nadciśnieniu, chroni również przed miażdżycą,
- Wzmacnia układ odpornościowy,
- Zmniejsza ryzyko udarów mózgu,
- Zmniejsza stres i opóźnia rozwój choroby Alzheimera i Parkinsona,
- Poprawia jakość snu.