

prof. dr hab. Jadwiga Charzewska

Aktywność fizyczna – znaczenie dla zdrowia i leczenia chorób

Brak codziennej i odpowiedniej aktywności fizycznej bezpośrednio przekłada się na stan zdrowia i jakość życia człowieka. Powoduje wymierne koszty ekonomiczne. Oszacowano, że tylko w krajach Unii Europejskiej koszty bezruchu powodują stratę około 80 mld euro rocznie i przewiduje się dalszy jej wzrost.

Obecnie żadnej wątpliwości nie budzi fakt, że bezruch, czyli sedentarny styl życia, nie jest zdrowy, mimo to stał się on dominujący we wszystkich grupach demograficznych: od wczesnego dzieciństwa do późnej starości. Aktywność fizyczna jest nam niezbędna, aby stymulować do prawidłowego działania wszystkie układy: kostny, mięśniowy, krążenia, w tym krążenia mózgowego, szlaki metaboliczne, a nawet układ pokarmowy, ciało człowieka bowiem w czasie milionów lat ewoluowało w ruchu. Tymczasem, jak oszacowano, obecnie ponad 35 % Europejczyków nie spełnia wymogów minimalnej aktywności fizycznej w ciągu dnia. W rezultacie, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO, 2010) oświadczyła, że bezruch stał się czwartym z kolei wiodącym czynnikiem ryzyka zgonu, po nadciśnieniu tętniczym, paleniu tytoniu, wysokim stężeniu glukozy we krwi i tuż przed nadwagą i otyłością.

Powołując się na stan wiedzy mówiący o tym, że aktywność fizyczna pełni ważną rolę w prewencji i w terapii wielu chorób, światowe autorytety medyczne, takie jak Komisja Europejska (2008), US Department of Health (2008), Światowa Organizacja Zdrowia (2004, 2006, 2013), jednomyślnie wypowiadają się w sprawie zaleceń dotyczących minimum aktywności fizycznej niezbędnej dla zapewnienia człowiekowi optymalnego stanu zdrowia (tabela).

Tabela. Globalne zalecenia minimalnego poziomu aktywności fizycznej dla zdrowia (WHO, 2010)

Wiek (lata)	5- 17	18-64	65 i powyżej
Zalecana aktywność fizyczna	60 minut/dziennie przynajmniej 3 razy w tygodniu, włączając intensywną aktywność wzmacniającą układ mięśniowy i kostny,.	150 minut/tydzień umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 minut/tydzień intensywnej aktywności fizycznej	jak w grupie dorosłych (18–64 lat) lub bycie aktywnym na tyle, na ile pozwalają warunki zdrowotne i możliwości ruchowe.

Minimalne zalecenia poziomu aktywności fizycznej są warunkiem wstępnym w zapobieganiu przewlekłym chorobom, takim jak: otyłość wraz z konsekwencjami, krążeniowo-sercowym, osteoporozie, nowotworom, chorobom mięśniowo-szkieletowym i wielu innym. Warto jednak podkreślić, że każda ilość aktywności fizycznej przekraczająca minimalne zalecenia będzie się wiązała z dodatkowymi korzyściami zdrowotnymi. W zaleceniach podkreśla się, że w zapobieganiu lub terapii chorób chodzi przede wszystkim o regularną aktywność fizyczną o

umiarkowanej intensywności, taką jak spacer, wchodzenie po schodach, jazda na rowerze, lub o umiarkowaną aktywność w formie uprawiania ulubionej dyscypliny sportowej, a nie o wyczynowy sport będący udziałem sportowców.

Aktywność fizyczna polecana jest również osobom chorym i starszym, lub kobietom ciężarnym, w miarę sił i możliwości poruszania. W tym wypadku warto pamiętać, że każda aktywność ruchowa jest lepsza niż fizyczna bierność.