

Mișcarea înseamnă sănătate!

Comunitatea științifică medicală a dovedit pe baza studiilor desfășurate că activitatea fizică are nenumărate beneficii. Activitatea fizică regulată reduce riscul de boală coronariană și accident vascular cerebral, diabet zaharat, hipertensiune arterială, cancer de colon, cancer de sân și depresie. Beneficiile activității fizice sunt extrem de importante, atât pentru îmbunătățirea sănătății sistemului muscular și osos, cât și pentru menținerea greutății corporale.



Sedentarismul va predispute la toate aceste boli! Evitați să fiți inactivi încercând să folosiți orice prilej pentru a face mișcare, ca de exemplu:

- ✓ În desfășurarea treburilor casnice uzuale – cumpăraturile alimentare, debarasarea deșeurilor – sau plimbarea câțelului, evitați utilizarea liftului și a deplasărilor cu mașina.
- ✓ Îngrijiți și curățați singuri casa, dar și gradina sau spațiile verzi din preajma locuinței.
- ✓ Alegeți plimbările în pas vior, drumețiile, jocurile sportive (fotbal, volei, tenis s.a.) în compania celor dragi, în locul meselor copioase de familie.
- ✓ Coborați din tramvai cu o stație înainte sau parcați mașina cât mai departe față de destinație; plecați din timp pentru a evita stresul întârzierilor.
- ✓ Invitați prietenii, nu la masa sau la un joc de table sau cărți, ci la o plimbare pe jos sau cu bicicletele, la un joc de fotbal sau volei, la înot.
- ✓ Cumpărați-vă sau oferiți cadou celor dragi un pedometrul – un dispozitiv simplu care măsoară numărul de pași efectuați pe zi. Un adult ar trebui să facă măcar 10.000 de pași pe zi pentru a avea beneficii pentru sănătate.
- ✓ Evitați hobby-urile care predispuie la sedentarism: cusut sau croșetat, televizor, internet.

De câtă mișcare are nevoie un adult pentru a se menține sănătos?

Studiile au demonstrat că orice activitate fizică e benefică, cu cât mai multă, cu atât mai bine.

Recomandările actuale precizează că adulții sănătoși de orice vârstă trebuie să facă 2,5-5 ore săptămânal de activitate fizică (sau exerciții aerobice), măcar de intensitate moderată sau 1-2,5 ore pe săptămâna de activitate fizică intensă. Activitățile moderate sunt acelea care necesită efort sporit, dar permit menținerea unei conversații (mers în pas vior, înot blând, jocul de tenis și activități casnice, precum aspiratul sau tunsul gazonului). Activitățile intense sunt cele care determină greutate în respirație - funcție de antrenamentul personal - cu imposibilitatea menținerii unei conversații (aerobic, jogging, competiții sportive, ciclism, înot).



Sedentarii trebuie să înceapă printr-un program de exerciții ușoare cu creșterea progresivă a intensității, duratei și frecvenței efortului fizic. Activitatea fizică sau exercițiile aerobice ar trebui efectuate în mai multe reprize cu durată de măcar 10 minute răspândite uniform pe parcursul săptămânii, de exemplu în 4-5 zile pe săptămâna. Se recomandă, de asemenea, activități de întărire a mușchilor în cel puțin 2 zile ale fiecărei săptămâni (ridicare de greutăți, flotări, abdomene, săpatul grădinii).

Întrebați medicul de familie dacă sunteți suficient de activ fizic și cereți sugestii pentru îmbunătățirea condiției fizice!