

Кретањем до здравља - Међународни дан физичке активности 10. мај

Аутор: маг. фарм. спец. Милена Милојевић

10. маја обележава се Међународни дан физичке активности. Физичка активност је, уз здраву и избалансирану исхрану, камен темељац у превенцији и контроли многих болести. Обзиром на огромне бенефите које физичка активност има по људско здравље, фармацеути у апотекама се свакодневно труде да објасне својим пацијентима њен значај и да их мотивишу да буду физички активни.

Постоје подаци да већ са 2500 корака дневно почиње смањење ризика од смрти од кардиоваскуларних болести док са остварених 6000 корака дневно смањује се ризик за дијабетес тип 2. Бављење физичком активношћу повољно утиче на превенцију деменце, депресије, анксиозности, несанице, постиже се боља контрола крвног притиска, повећавају се капацитети за учење и побољшава се свеобухватно људско здравље. Према Светској здравственој организацији, људи који су недовољно физички активни имају 20% до 30% повећан ризик од смрти у односу на људе који су довољно активни, што би већ као податак требало да буде довољан мотив нашим грађанима да се баве физичком активношћу. Особе које нису физички активне чешће оболевају од кардиоваскуларних болести, карцинома и дијабетеса тип 2. Такође, према Светској здравственој организацији више од 80% светске популације адолесцената је недовољно физички активно што представља поражавајући податак када узмемо у обзир бенефите по људско здравље који тиме изостају. Чак и лагана физичка активност доприноси здрављу у односу на седентарни начин живота.

Неки од корисних савета које дајемо нашим суграђанима су:

- Ходајте кад год је то могуће: изађите из аутобуса или воза раније, паркирајте аутомобил даље од места где радите и користите степенице;
- Пронађите физичку активност коју волите: изаберите нешто у чему уживате, што се уклапа у ваш животни стил и покушајте да то радите 2-3 пута недељно;
- Вежбајте у време које вам одговара: различити људи ће фаворизовати различито доба дана; за неке је најбоље јутро пре него што започну други захтеви у дану, за друге вежбање у време ручка обезбеђује паузу и даје енергију за поподне, други воле да избаце стрес из свог система после посла;
- Уравнотежите свој програм: покушајте да комбинујете отпор, кардиоваскуларне вежбе и вежбе истезања;
- Довољно енергије чини вежбање лакшим: здраво се храните и добро спавајте, то ће вам обезбедити довољно енергије за вежбање;
- Мењајте своју физичку активност: сваких шест недеља промените своју рутину да бисте извукли највећу корист од вежбања
- Размислите о придруживању групним тренинзима - ово ће вам помоћи да се мотивишете заједно уз изградњу односа са људима који уживају у истим активностима као и ви.

- Иако се физичка активност препоручује свима - и трудницама, деци, старијима, особама са хроничним болестима, битно је нагласити да интензитет активности мора бити прилагођен стању особе. С друге стране, ходање, вожња бициклом и други облици активних, немоторизованих видова транспорта доступни су и безбедни за све.

Фармацеути су најдоступнији здравствени радници и имају велики значај у саветовању и пружању подршке пацијентима да буду редовно физички активни. Значај физичке активности по људско здравље је велики и обележавањем Међународног дана физичке активности позивамо све наше грађане да чувају и цене своје здравље и да здравим навикама и редовном физичком активношћу доприносе благостању свог духа и тела.