

4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu

Ogranicz czas spędzony na siedząco

Europejski Kodeks Walki z Rakiem

Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że siedzący tryb życia jest obecnie czwartą przyczyną zgonów na świecie. W ciągu ostatnich 100 lat drastycznie zmniejszył się poziom aktywności fizycznej ludności w Europie, na co wpływ mają również udogodnienia, z których korzystamy w życiu codziennym takie jak: samochód, zmywarka, pralka automatyczna czy robot sprząający. Według badań 40-60% populacji UE prowadzi siedzący tryb życia. Wszystkie te czynniki sprawiają, że coraz większe znaczenie ma świadome podejmowanie decyzji o realizowaniu zaplanowanej aktywności fizycznej w trosce o własne zdrowie.

Czy aktywność fizyczna ma związek z zachorowaniem na raka?

Otóż ma! Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele chorób, w tym na raka. Badania pokazują, że ryzyko zachorowania na nowotwór rośnie wraz ze wzrostem czasu spędzanego w pozycji siedzącej. Aktywność fizyczna chroni przed rakiem jelita grubego, piersi i błony śluzowej macicy; a według niektórych badań również przed rakiem płuca, wątroby, jajnika, prostaty, nerki i żołądka. Oczywiście wśród osób, które regularnie ćwiczą mniejsze jest również ryzyko wystąpienia nadwagi, otyłości, cukrzycy, osteoporozy, depresji i chorób układu krążenia, np. choroby wieńcowej czy udaru. Trening wpływa również na nasz zdrowie psychiczne poprawiając jakość życia, samopoczucie i zmniejszając ryzyko starczej demencji.

Czy poziom aktywności fizycznej ma znaczenie?

Zasada jest bardzo prosta: im więcej czasu przeznaczymy na aktywność fizyczną tym lepiej dla naszego zdrowia. Obecnie dorosłym zaleca się utrzymywanie aktywności fizycznej na poziomie:

- 150-300 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo lub
- 75-150 minut intensywnej aktywności tygodniowo.

Minimalnie powinno się poświęcić 30 min dziennie na aktywność fizyczną, optymalnie – 60 min wysiłku o średniej intensywności lub 30 min wysiłku o dużej intensywności dziennie. Wysiłek umiarkowany to taki, w czasie którego tętno i oddech przyspieszają, np. taniec, marsz, spokojne pływanie. Wysiłek intensywny powoduje, że tętno i oddech przyspieszają, a ciało

zaczyna się pocić, np. bieg, jazda na rowerze, gra w tenisa. Czas, który przeznaczamy na ćwiczenia w ciągu dnia można podzielić na krótsze sesje.

Aby zwiększyć korzyści płynące z zaplanowanej aktywności oraz zredukować ryzyko chorób cywilizacyjnych powinno się łączyć różne formy treningu i różne poziomy aktywności fizycznej.

Nigdy nie jest za późno by zacząć!

Chociaż korzyści płynące z zaplanowanej aktywności przewyższają te płynące z aktywności „rekreacyjnej” pamiętaj, że najistotniejszą sprawą jest ograniczenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej. Istnieją dowody potwierdzające, że zwiększenie aktywności fizycznej nawet po długim okresie bezczynności u każdego, bez względu na wiek, przynosi efekty zdrowotne.

Jeśli zaczynasz przygodę z aktywnością fizyczną – nie rób wielkich planów i nie rzucaj się „na głęboką wodę”. Zaczynaj w tym miejscu i czasie, w którym jesteś i realnie oceń swoje możliwości. Wykorzystaj na początek to czym aktualnie dysponujesz: prawdopodobnie nie ma potrzeby kupowania stacjonarnego roweru, bieżni, kompletnego stroju do joggingu, rocznego karnetu na siłownię czy wysokiej jakości sprzętu do monitorowania dziennej aktywności. Pamiętaj, że codzienna dobową aktywność sumuje się, a tzw. aktywność spontaniczna, czyli taka, która nie jest wykonywana dla poprawienia kondycji, również ma znaczenie. Dlatego chodź, tańcz, spaceruj, pracuj w ogrodzie, baw się z dzieckiem, biegaj – byle nie siedzieć m.in. przed komputerem czy telewizorem 😊

Jeśli prowadzisz siedzący tryb życia zacznij od znalezienia formy aktywności, która sprawia Ci przyjemność i stopniowo zwiększaj dawkę ruchu, np. liczbę wykonywanych kroków. W miarę możliwości idź do sklepu pieszo, skorzystaj ze schodów zamiast z windy i wysiadaj przystanek wcześniej, żeby dojść do pracy/szkoły. Nawet podczas dłuższej rozmowy telefonicznej możesz chodzić – zarówno w domu jak i w pracy. Porozmawiaj z koleżanką lub kolegą – może będzie towarzyszyć Ci w czasie spacerów z psem lub wypraw rowerowych? Informację o liczbie kroków, które obecnie robisz w ciągu dnia uzyskasz z aplikacji liczącej kroki – ona też pomoże Ci w systematycznym zwiększaniu poziomu aktywności fizycznej.

I pamiętaj!

Aktywność fizyczna powinna być dostosowana do Twoich możliwości i stanu zdrowia! W przypadku jakichkolwiek wątpliwości skontaktuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą.



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

Bibliografia:

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pl/12-sposobow/aktywnosc-fizyczna/3681-jak-mozna-zwiekszyc-swoja-aktywnosc-fizyczna>

Wytyczne_UE_dotyczace_aktywnosci_fizycznej-1.pdf

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/aktywnosc-fizyczna-doroslych.pdf>

<https://zpe.gov.pl/a/aktywnosc-fizyczna-a-zdrowie/DohGDQ6Xy>

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/ruch-na-swiezym-powietrzu>

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/cwicz-dla-siebie>