

Fiziksel aktivitenin sađlýđa etkisi

Fiziksel aktivitenin sađlýk ve zindelik için sađladýđý yararlarýn giderek daha iyi anlabýlmaya bařlandýđýnyn altýný çizen uzmanlar fiziksel aktivitenin sađlýklý kilonun sürdürülmesi, dayanýklýlık, güç ve esnekliđin artmasýndaki rolünün yaný sýra günümüz hasta kabul edilen kronik hastalýklara yakalanma riskini azalttýđý açýkça bilinmektedir" diyor.

Uzmanlar, söz konusu yararlarýn sadece bireysel düzeyde önemli olmadýđýný ifade ediyor. Dünyanın her yerinde giderek maliyet artan sađlýk hizmetleri yönünden koruyucu sađlýk hizmetleri kapsamında fiziksel aktivitenin sađladýđý yararlarýn, önemli bir tasarruflu sađladýđýný kaydeden uzmanlar, "Ancak optimal bir sađlýk için gerek çocuk gerekse yetişkinlerin büyük bir çođunluđunun yeterli fiziksel aktivite yapmadýkları görülmektedir. Sađlýkla ilgilenenler, fiziksel aktivitenin neden önemli olduđunu anlamalý, tüm yařlarındaki bireyleri yapamýn bir parçasý olarak fiziksel aktivite ve spora katýlýmları için motive etmelidirler. Fiziksel aktivitenin yařam boyu sürdürülmesinin herkese, her yerde, her zaman yararlı olabileceđi mesajýnyn daha geniř kitlelere yayýlmasına yardımcı olmaları için ifadelerini kullanýyor.

Uzmanlara göre, fiziksel aktivitenin fiziksel sađlýk üzerine etkileri böyle:

"Kilo Kontrolü: Birçok ülkede fiziksel aktivite düzeyi besin tüketiminden daha fazla düřüp göstermiř, böylece düřük düzeyde fiziksel aktivitenin řipmanlýk için önemli bir etken olduđu sonucuna varýlmýřtır. Önemli bir sađlýk sorunu olan řipmanlýk giderek artmakta ve koroner kalp hastalýđý, diyabet, inme, artrit ve kazalara karřý risk oluřturmaktadır. Kilo kaybýnyn enerji sýnýrlamasý ve fiziksel aktivitenin artýrýlmasýyla sađlanmasý daha kolay ve etkilidir. Daha da önemlisi kilo almayý önlemede önemli rol oynamaktadır. Günde 2-5 km yürüyüp enerji dengesinin sađlanmasýný önemli ölçüde etkilemektedir.

Kan Basýncýnyn Kontrolü: Yüksek kan basýncý (tansiyon) 140-90 mmHg. olduđunda kalp krizi, kalp ve böbrek yetmezliđi, inme ve rahatsızlýklara yakalanma riskini iki katýna, 160-95 mmHg. olduđunda ise üç katýna çýkarmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite kan basýnçlarýný diđer klinik uygulamalarla kıyaslanabilecek düzeyde yaklařık 6-10mmHg. azaltabilmektedir. Ancak her zaman tek bařýna yeterli olmayabilir ve diđer klinik uygulamalarla (kilo kaybý, alkol ve tuzun azaltýlmasý, çođu zaman ilaç kullanýmý) birlikte olmasý gerekebilir. Fiziksel aktivite ilerleyen yařla birlikte gözlenen tansiyonun artmasýna karřý koruyucu olabilmektedir. Önerilen fiziksel aktivite düzeyi, düzenli orta şiddette egzersizlerdir. Ciddi hastalýk risklerinin bile, çok hafif düzeyde fiziksel aktivitenin arttýrýlmasý ile azaldýđý bilinmektedir.

Kan Lipitlerinin Kontrolü: Düzenli fiziksel aktivitenin lipit (yađ) metabolizmasýna olumlu etkileri olduđu bilinmektedir. HDL kolesterolünü (iyi kolesterol) artýrýrken, bazı durumlarda toplam LDL kolesterolünü (kötü kolesterol) düřürerek daha yüksek HDL oraný ve buna bađlý koroner kalp hastalýđý riskini azaltmakta, ayrıca yüksek plazma trigliserid düzeyini de düřürmektedir. Önerilen fiziksel aktivite düzeyi; haftada 15 km veya daha fazla yürüme veya kopma gibi aktivitelerdir. Aktivitenin toplam miktarý ve sýklýđý şiddetinden daha önemlidir.

Đeker Hastalýđý ve Kan Đekerinin Kontrolü: Düzenli fiziksel aktivite insülin aktivitesinin kontrolüne ve kan đekerinin düzenlenmesine yardımcıdır. Fiziksel olarak aktif, insüline bađýmlý olmayan đeker hastalýđý olanlarla hareketsiz yařam sürenlere göre damar komplikasyonlarýnyn görülme sýklýđý daha düřüktür. Yařýn ilerlemesine bađlý đeker hastalýđýna yakalanma riski de aktif kiřilerde daha fazla oranda azalmaktadır. Böylece düzenli fiziksel aktivite, insüline bađýmlý olmayan đeker hastalýđýnyn tedavisinden çok korunmasýnda önemli rol oynamaktadır. Önerilen fiziksel aktivite düzeyi; yürüyüp ve düřük şiddetli, uzun süreli egzersiz programlarıdır.

Damar ve kas-Ýskelet Sistemi Hastalýklarýný Önleme: Koroner kalp hastalýđý ve inme riskinin fiziksel aktivitesi fazla olan kiřiler için

daha düþük olduđu görülmektedir. Orta düzeyde bir aktivite bile tamamen hareketsiz(sedanter) kalmaktan daha iyidir ve giderek artan aktivite düzeyi daha çok yarar sađlamaktadır. Kas ve kemiklerin kuvveti, eklemlerin esnekliđi; koordinasyon, denge ve hareket çevikliđi için önemlidir. Bütün bu özellikler yaþla birlikte önemli derecede azalmaktadır. Bu durum fiziksel aktivite düzeyinin azalma ile yakýndan ilþkilidir. Özellikle kadýnlarda yaþlandýkça osteoporozla birlikte kemik kýrýkları (bilek, omur ve kalçada) gö riski artmaktadır. Kemik mineral yođunluđunda artýþ, çocukluk ve adölesan döneminde yapýlan egzersizlerle örneđin; ađýrlýk ta koþu, tenis,v.b. gibi egzersizlerle sađlanmaktadır. Yetiþkinlikte yapýlan orta düzey aktiviteler ise yaþla ilgili kayýplarýn önlenmesine yardımcıdır."

Sađlýklý, uzun ve kaliteli bir yaþam sürdürme amacý için "Herkes Ýçin Spor" kavramý yaygýnlaþtırýlmaya çalıþýlmaktadır.

Uzmanlara göre, fiziksel aktivitenin zihinsel sađlýk üzerine etkisi ise þu þekilde:

"Etkilerini ölçmek zor olmasına karþýn yapýlan çalıþmalar fiziksel aktivitenin yararlı psikososyal etkileri olduđu konusunda birleþmektedir. Kaygý, stres depresyonun azaltýlması, zihinsel sađlýđın sürdürülmesi, psikolojik zindeliđin sađlanması pozitif yaratmaktadır. Özet olarak; fiziksel aktivite, fiziksel ve zihinsel sađlýđý olumlu yönde etkilemektedir."

Uzmanlara göre, çocuk ve gençleri (5-12 yaþ) düzenli aktivite yapmaya cesaretlendirmek, olumlu sađlýk alýþkanlıklarý geliþtirmeye sigara ve ilaç bađýmlýlýđýndan uzak durmalarýna, okul baþarılarını geliþtirmelerine yardımcı olmak anlamına geliyor. Ergenlik (yaþ) döneminde, çocukluktakinden daha yođun aktiviteye devam edilebileceđinin altýný çizen uzmanlar, "Bu dönemde yarýþma sporlarına katýlým karakter geliþimini olumlu etkilemektedir. Ayrýca aþýrý kilo alýmýný engelleyerek, yetiþkin dönemde sýk görülen hastalýklara yakalanma riskini azaltmaya yardımcı olacaktır. Yetiþkin yaþamýnda (20-65 yaþ) fiziksel aktivitenin yararları daha belirgindir. Daha önce belirtildiđi gibi pek çok fiziksel ve zihinsel hastalýklara yakalanma riskini azaltmaktadır. Yaþlýlıkta (65-75 yaþ) kronik hastalýklara karþý korunmanın yaný sıra, en büyük önemi zihinsel ve bedensel fonksiyonların korunmasını sađlamaktır. Örneđin eþini kaybetmiþ bir kiþinin grup egzersizlerine katýlması, mücadelesinde yardımcı olacaktır" diyor.

Uzmanlar, yaþamın her döneminde düzenli fiziksel aktivitenin yapýlmasının önemli olduđunu da belirterek, "Düzenli egzersiz yaþamın bir kiþi daha kaliteli bir yaþamý tek baþýna 10-20 yıl daha sürdürebilmektedir. Orta yaþlýlar (75-85 yaþ) ve çok yaþlýlar (>85 yaþ) düzenli, uygun ve güvenli aktivite programları kas kuvvetinde artýþa bađlý daha iyi koordinasyon, denge, kýsa reaksiyon zamanı artmýþ dođal yürüme hızý, esnekliđi sađlamaktadır. Ancak bu grupta düzenli fiziksel aktivitenin yaþam beklentisine etkisi azdır. "yaþam stili aktiviteleri" olarak adlandırýlan yürüyüþ, bahçe iþi ile uđraþma, araba yýkama, bisiklete binme, merdiven kullanma v aktivitelere aktif bir yaþama baþlamaya karar verilerek egzersiz yaþamın bir parçasý haline getirilebilir. Her yetiþkin 30 dakika veya daha fazla orta düzey aktiviteyi haftanın hemen her günü yapmalıdır" aчыklamasýnda bulundu.