

DLACZEGO WARTO DAĆ SIĘ PORUSZYĆ KAŻDEGO DNIA?

Autor: mgr Magdalena Hajduczek-Zgażańska

DLACZEGO WARTO DAĆ SIĘ PORUSZYĆ KAŻDEGO DNIA?

Dni płyną, czas biegnie, świat staje na głowie – a TY?

Czy wiesz, że aktywność fizyczna, zdrowie i jakość życia są ze sobą ściśle powiązane? Osoby aktywne fizycznie cieszą się lepszym zdrowiem i wyższą jakością życia, siedzący tryb życia jest zaś czynnikiem ryzyka chorób przewlekłych, gorszego zdrowia i samopoczucia.

Daj się poruszyć każdego dnia!

Dzięki regularnej (systematycznej) umiarkowanej aktywności fizycznej:

- **dbasz o profilaktykę chorób przewlekłych:**

- zmniejszając ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia (głównej przyczyny zgonów w Polsce!),
- zapobiegając lub opóźniając rozwój nadciśnienia tętniczego,
- wspomagając kontrolę ciśnienia krwi (szczególnie ważne u osób cierpiących na nadciśnienie),
- zmniejszając ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2,
- obniżając ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów, np. raka piersi, prostaty i jelita grubego,
- zapewniając lepszą mineralizację kośćca, zmniejsza się ryzyko osteoporozy i złamań.

- **dbasz o prawidłową sylwetkę:**

- zmniejszając ilości tkanki tłuszczowej w ciele,
- zwiększając ilość tkanki mięśniowej w ciele,
- wyrównując bilans energetyczny (kalorie spożywane ≈ wydatkowane).

- **dbasz o zachowanie prawidłowych funkcji organizmu:**

- utrzymując i/lub rozwijając siłę i masę mięśniową oraz wytrzymałość, dzięki temu zwiększa się wydolność organizmu do wykonywania codziennych czynności,
- utrzymując funkcje motoryczne oraz równowagę metaboliczną organizmu,
- korzystnie modyfikując gospodarkę lipidową, zmniejsza się stężenie cholesterolu całkowitego i triglicerydów w surowicy oraz poprawia stosunek frakcji HDL (tzw. dobry cholesterol) do LDL (tzw. zły cholesterol),
- wspomagając i utrzymując funkcje poznawcze, np. dotyczące monitorowania własnych działań czy szybkość i dokładność reakcji.

- **dbasz o dobrą kondycję psychiczną:**

- zwiększając tolerancję na stres,
- poprawiając nastrój,
- zwiększając poczucie własnej wartości,
- zwiększając entuzjazm i optymizm.

Aktywność fizyczna to jeden z kluczowych czynników determinujących zapotrzebowanie na energię i składniki diety każdego człowieka. Odpowiednia siła, wytrzymałość i ogólna kondycja mięśni są niezbędne, by utrzymać równowagę energetyczną Twojego organizmu i uchronić Cię przed ryzykiem nadwagi, otyłości i związanych z nimi chorób.

Podsumowując, aktywność fizyczna, odpowiednia do wieku i stanu zdrowia, przyczynia się znacznie do podniesienia kondycji fizycznej i psychicznej. Pamiętaj jednak, że najlepsze rezultaty osiągniesz, kiedy systematyczną aktywność fizyczną połączysz ze zbilansowaną dietą. Badania dowodzą, że każdy, kto zwiększy poziom aktywności fizycznej, nawet po długim okresie bezczynności i bez względu na wiek, może uzyskać korzyści zdrowotne.

Dlatego **niezależnie od wieku zadbaj o ruch!**
