

У СУСПРЕТ СВЕТСКОМ ДАНУ СРЦА, 27.09.2009. ГОДИНЕ

- Физичка активност -

У западној Европи бар две трећине одраслог становништва није довољно физички активно. У Србији, слично: 67,7%.

Не постоји навика бављења физичком активношћу, а ту су и неповољне околности: седантеран начин живота, окружење: урбана средина, зграде без игралишта; вожња аутомобила: у Европи је више од 50% свакодневне вожње колима мање од 5 километара – раздаљина која се бициклом прелази за 15-20, или шетњом за 30-50 минута.

Физичка неактивност је фактор ризика за настанак болести срца и крвних судова, као и других хроничних обољења, а на који се може утицати.

Препоруке СЗО су: за **одрасле**: 30 минута дневно умерене физичке активности 5 пута недељно; (може 30 мин. и у интервалима, али не краћим од 10 минута); за **децу**: најмање 60 минута умерене физичке активности, или више, сваки дан.

УМЕРЕН ИНТЕНЗИТЕТ: шетња (5 км/сат), вожња бицикла (<16 км/сат), тенис (дубл), игре деце на дворишту/улици; плес; рад по кући; рад у башти; аеробик у води,...

ЈАК ИНТЕНЗИТЕТ: трчање, цогинг, пливање, аеробик, вожња бицикла – преко 16 км/сат, прескакање конопца; рад у башти (ашов, мотика), тенис (сингл), пешачење узбрдо, или са теретом на леђима.

1 минут ФА јаког интензитета даје исти ефекат као 2 минута ФА умереног интензитета. На скали од 0-10, где је 0=седење, а 10= највиши ниво ФА, умерен интензитет ФА је на 5 или 6, а јак интензитет је на нивоу 7-8.

Физичка активност доприноси очувању и унапређењу здравља. Смањује ризик од појаве болести срца и крвних судова, повишеног крвног притиска, шећерне болести типа 2 (повећава осетљивост на инсулин); повећава количину доброг холестерола, смањује количину лошег холестерола; регулише телесну тежину, јача кости и мишиће, повећава кондицију, побољшава расположење, појачава отпорност на стрес, повећава ваше шансе да живите дуже; побољшава опште здравље и стање организма.

ШЕТАЈТЕ, ИДИТЕ СТЕПЕНИЦАМА, УМЕСТО ЛИФТОМ, ВОЗИТЕ БИЦИКЛ ДО ПОСЛА, РАДИТЕ У БАШТИ, ЧИСТИТЕ ЛИШЋЕ, ШЕТАЈТЕ ПСА; УКЉУЧИТЕ СЕ У НЕКИ СПОРТ, ИЛИ ПЛЕС.

Ако имате проблема са здрављем, о физичкој активности се консултујте са својим лекаром.

