

Activitatea fizică

Când mergi repede, te joci, patinezi, faci curățenie, dansezi, urci scările, faci mișcare pentru sănătatea ta. De ce este activitatea fizică atât de importantă pentru sănătatea mea? Activitatea fizică moderată și practică este una din modalitățile cele mai ușoare de a menține sănătatea. Poate preveni și controla anumite acțiuni cum ar fi bolile cardiovasculare, diabetul, obezitatea și osteoporoza. Activitatea fizică crește nivelul energiei, ajută la reducerea stresului și scade nivelul nociv al colesterolului și al presiunii sângelui. Scade de asemenea riscul apariției unor forme de cancer, în special cancerul de colon. Jocurile active ajută la o creștere și dezvoltare sănătoasă a copiilor și tinerilor. Dezvoltă încrederea în sine și sentimentul realizării și adulții în vârstă beneficiază atât de obiceiul unui stil de viață sănătos, cât și de rutina proaspăt înșușită a activității fizice. Este important pentru o îmbătrânire sănătoasă să se îmbunătățească și să se mențină calitatea vieții. Activitatea fizică zilnică ajută oamenii cu incapacități prin creșterea mobilității și a nivelelor energiei.

Ce înseamnă activitatea fizică? Activitatea fizică reprezintă orice mișcare a corpului din urma căreia rezultă un consum al energiei (arderea caloriilor). O plimbare vioaie, jocul, patinajul, a face curat prin casă, dansul sau urcatul scărilor reprezintă mișcare în beneficiul sănătății. Pentru îmbunătățirea și menținerea sănătății de câtă activitate fizică avem nevoie? Orice activitate fizică te face să te simți mai bine. Minimum de activitate fizică necesar pentru prevenirea afecțiunilor este de 30 minute zilnic. Pentru cei care țin cont de calorii, aceasta se traduce în aproximativ 150 de calorii zilnic. În orice caz, poți face mișcare pentru a fi sănătos fără a număra calorile. Formula este simplă, cel puțin o jumătate de oră de activitate fizică moderată pe parcursul unei zile. Aceasta poate însemna coborârea din autobuz cu două stații înainte în drumul spre serviciu, în favoarea unei plimbări de 20 minute și cu o stație înainte în drumul spre casă pentru o altă plimbare 10 minute, 10 minute de făcut curat în casă de două ori pe zi, plus 10 minute de mers pe bicicletă. Un joc de baschet de 30 minute sau un dans cu prietenii sau copiii. Dacă ești începător în ceea ce privește activitatea fizică poți începe cu câteva minute de mișcare pe zi și pe parcurs poți mări gradat perioada de activitate fizică până la 30 minute. Țineți minte că 30 de minute reprezintă minimum recomandat. Bine înțeles, cu cât faci mai multă mișcare, cu atât mai mult ieși în câștig. Cel mai important lucru este să faci mișcare!

Sedentarismul este într-adevăr o problemă mondială a sănătății? Lipsa activității fizice este o cauză majoră a deceselor, bolilor și incapacității. Datele furnizate de Organizarea Mondială a Sănătății asupra factorilor de risc arată faptul că inactivitatea, sedentarismul reprezintă una din primele zece cauze ale decesului pe plan mondial. Ce putem să facem? Este ușor, distractiv, gratuit și aproape oricine poate să facă o plimbare vioaie, ciclism, dansul reprezintă mișcare în beneficiul sănătății. Multe din activitățile pe care le facem în casă sunt extrem de utile: spălarea geamurilor, aspiratul sau măturatul, plimbarea câinelui, etc. Poți face activitate fizică în momentul când privești la televizor, sări la coardă, lucru cu bicicleta staționară, flotări sau pur și simplu dansând. Scopul nostru este să fim activi cel puțin 30 de minute pe parcursul unei zile. Timp de secole, civilizația a conștientizat și



însușit faptul că secretul sănătății începe cu exerciții adecvate și mese sănătoase și sistematice. Știința antică vorbește în acest sens, la fel ca și cantitatea crescândă de date epidemiologice, toate sugerând că obiceiurile legate de dietă și exerciții moderate reduc apariția atacului de cord, diabetul de gradul II și anumite tipuri de cancer.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS sau WHO – acronimul în limba engleză a denumirii World Health Organization) cu sediul central la Geneva a fost înființată la 7 aprilie 1948, având în prezent 193 de state membre. Are reprezentanțe în 147 de țări și 6 birouri regionale. Este o organizație internațională care are rolul de a menține și coordona situația sănătății populațiilor pe glob. Strategia de combatere a bolilor a fost formulată în „Declarația de la Alma-Ata” (1978) din Kazahstan. Concepția despre sănătate și despre menținerea ei prin strategia combaterii bolilor este formulată în „Charta de la Ottawa” (1986). Organizația Mondială a Sănătății este responsabilă pentru gestionarea unor probleme de sănătate la nivel mondial, stabilirea agendei de cercetare în domeniul sănătății, stabilirea normelor și standardelor, elaborarea de politici bazate pe dovezi. Oferă suport tehnic pentru țări, monitorizează și evaluează starea de sănătate și abordează cele mai complexe provocări ale stării de sănătate a populației în secolul XXI.

Activitatea fizică este o soluție practică de câștigare a sănătății!

Prof. Victorița IVANOV

Școala Gimnazială Jurilovca, județul Tulcea

