

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И СТАРЕЊЕ

- Вежбањем до дуговечности

Сигурно сте већ много пута чули да је свакодневна физичка активност једна од најважнијих ствари које можете да урадите за своје здравље. С друге стране, нормално је да са годинама постајемо склонији седентарном начину живота јер смо мање издржљиви и агилни него што смо били у младости. Разлози за то можда леже у здравственим проблемима, вишку килограма



или страху од падова, а можда неко просто мисли да није спортски тип и да вежбање није за њега. То никако не значи да се треба затворити у кућу и препустити пасивном начину живота. Постоји безброј студија које доказују позитиван утицај физичке активности на здравље, али и да потреба за њом расте како старимо.

Истраживање спроведено у Шведској показало је да физичка активност више него било шта друго доприноси дуговечности, чак и ако се са вежбама почне у позним годинама. Редовно вежбање смањује ризик од хроничних болести, као што су срчана обољења и дијабетес, снижава крвни притисак, поспешује свеукупно здравље кардиоваскуларног система, добро утиче на имунитет али и на функционисање система органа за варење.

С обзиром на то да временом наш метаболизам успорава, потреба за повећањем активности постаје све израженија. Вежбањем јачамо мишиће, убрзавамо метаболизам и трошимо калорије, што подстиче губитак вишка килограма и омогућава добру линију.

Активнији животни стил доприноси и побољшању здравља костију. Када се редовно вежба, кости производе више ћелија, постају гушће и јаче што умањује ризик од пада. Старији су нарочито угрожени од падова јер се, услед смањене јачине и густине костију, чешће дешавају озбиљнији преломи а опоравак тече спорије. Вежбањем се повећава снага и флексибилност и додатно развија равнотежа и координација чиме се битно умањује вероватноћа да дође до пада. Иако можда не звучи логично, физичка активност и више кретања заправо помажу и ублажавању бола код артритиса јер јачање околних мишића смањује притисак на зглобове.

Када говоримо о здрављу, углавном се акценат ставља на физичко здравље, док често занемарујемо колико је важно да психички будемо добро да бисмо били здрави. Физичка активност има бројне бенефите по ментално здравље. Најједноставније речено, вежбање чини

да се осећамо добро – физичка активност опушта, а ендорфин који се ствара док вежбамо нас ослобађа стреса и умањује осећања туге, анксиозности и депресије.

Вежбање побољшава и квалитет спавања, што је нарочито важно за сениоре који често пате од несанице. Поред тога што се увече лакше заспи ако се током дана бави неком физичком активношћу, и буђење је орније и са више енергије.

Интересантан је и податак да физичка активност подстиче рад мозга, развија когнитивне и моторне функције и смањује ризик од деменције, побољшава концентрацију, па чак и успорава прогресију Алцјахмерове болести.

Поред свега наведеног никако не треба занемарити ни социјални аспект физичке активности. Пандемија ковида 19 је утицала на све, а највише на старије који су услед прописаних мера, али и страха као најрањивија група, били социјално дистанцирани. То је допринело да им животни стил током последње две године буде изолован и пасиван. Дружење током вежбања зближава људе, даје им осећај сврхе, одржава их виспреним и младим у срцу. Било да шетате или возите бицикл са пријатељима, идете на групне часове јоге или пилатеса, уживате у дугим шетњама са другим власницима кућних љубимаца... сваки вид физичке активности можете претворити у забаван друштвени догађај.

Статистички гледано, људи од 65+ година у просеку проводе 10 и више сати дневно седећи или лежећи, што их чини групом са најмање физичких активности. Треба истаћи да су слабост и лоша равнотежа, коју повезујемо са старашћу, заправо последица мањка физичке активности а не саме старости. Према подацима ранијег истраживања спроведеног у Србији, које наводи физичку неактивност као најзначајнији и најраспрострањенији фактор ризика по здравље са чак 67,7 одсто, јасно је да морамо остати активни и у старости. Редовно кретање и вежбање побољшавају опште здравље, повећавају ниво енергије, јачају мишиће и подижу самопоуздање, што омогућава да се очува независност и квалитетан живот.