Warszawa, dn. 26 października 2020 r.

**Materiał edukacyjny**

**3 elementy zdrowego życia**

Od kilku miesięcy próbujemy dostosować się do nowych okoliczności, które wymusza na nas pandemia. Różnie sobie z tym radzimy. Długofalowe skutki będziemy prawdopodobnie obserwować przez wiele miesięcy, jeśli nie lat. Wirus zachwiał naszym poczuciem bezpieczeństwa, tym co dla nas do tej pory było oczywiste pod wieloma względami. Tak duży kryzys wielu z nas doświadcza po raz pierwszy. Nie wiemy, jak długo potrwa i dokąd nas doprowadzi. Zniknęły beztroska i swoboda, ich miejsce zajęła niepewność i troska o bliskich. Stan naszego zdrowia, zarówno psychicznego na skutek izolacji, jak i fizycznego przez brak ruchu, czego konsekwencją są nadmierne kilogramy, znacząco się pogorszył. Dlatego tym bardziej musimy zadbać o właściwy styl życia i zrobić to świadomie, w zaplanowany sposób, aby w miarę możliwości, którymi dysponujemy, przywrócić kontrolę nad naszym życiem.

NFZ przychodzi z pomocą i od kilku już miesięcy opracowuje materiały edukacyjne, które mogą wykorzystywać lekarze, rekomendując je pacjentom podczas teleporady lub wizyt w przychodniach POZ i poradniach AOS. Może skorzystać z nich każdy z nas. Wystarczy mieć dostęp do Internetu. A oto w dzisiejszych czasach raczej nie jest trudno.

To na czym powinniśmy się skoncentrować najbardziej, to trzy aspekty zdrowego stylu życia, jaki prowadziliśmy do tej pory i na który możemy mieć wpływ: żywienie, aktywność fizyczna i stan naszej psychiki. Wiele zależy od nas samych. To my decydujemy, jak się odżywiać, czy i jaki rodzaj aktywności fizycznej podjąć. Już te dwa aspekty mogą pozytywnie wpłynąć na nasze zdrowie psychiczne. Wydaje się, że to właśnie sfera naszego życia psychicznego jest najbardziej narażona na zmiany i stres związany ze stanem pandemii. Musimy zmodyfikować lub zupełnie zmienić styl naszego życia, aby dostosować go do aktualnych warunków. Świat wokół nas się zmienił i my też musimy zmienić nasze nawyki i zwyczaje.

Styl życia w około 50% do nawet 80% wpływa na stan naszego zdrowia. Poza chorobami uwarunkowanymi genetycznie, które stanowią kilkanaście procent wszystkich chorób, w zasadzie wszystkie pozostałe choroby, w mniejszym lub większym stopniu, mają związek z nieprawidłowym żywieniem i małą aktywnością fizyczną. Zmiana stylu życia to na pewno dłuższy proces i nie nastąpi z dnia na dzień, dlatego potrzebna jest cierpliwość i konsekwencja.

**Pamiętajmy, że lepiej zapobiegać niż leczyć!**

**Żywienie**

Aż 78% dorosłych Polaków jest przekonanych o tym, że dba o swoje zdrowie, a jednocześnie aż 61% Polaków ma problem z nadwagą. Co czwarty Polak przynajmniej raz w miesiącu spożywa żywność typu fast-food, a prawie co trzeci pije słodzone napoje kilka razy w tygodniu.

Według Światowej Organizacji Zdrowia sami generujemy aż 80 chorób dietozależnych: m.in. otyłość, cukrzycę, miażdżycę, nowotwory złośliwe, osteoporozę, nadciśnienie i wiele innych. Dlatego profilaktyka i właściwa modyfikacja naszych zachowań ma kluczowe znaczenie.

Najnowsze rekomendacje jako jedną z najbardziej skutecznych diet wskazują dietę DASH (ang. Dietary Approches to Stop Hypertension). To zasady żywienia zalecane przez diabetologów i kardiologów. Dzięki niej możemy ograniczyć ryzyko miażdżycy, zawału, udaru, obniżymy też stężenie "złego" cholesterolu. Dieta DASH opiera się na świeżych owocach i warzywach, pełnoziarnistych produktach zbożowych i rybach np. łososiu czy makreli, które zawierają zdrowe tłuszcze omega-3. Zalecane jest też chude mięso i niskotłuszczowy nabiał. Ta dieta, to najlepszy wybór, gdy chcemy zapobiegać chorobom układu krążenia ponieważ bazuje na diecie śródziemnomorskiej, która uznawana jest za najzdrowszą na świecie.

Odpowiednio dobrana dieta jest kluczem do zdrowego żywienia, ale robienie tego we własnym zakresie może być bardzo trudne np. ze względu na dwie lub więcej chorób występujących jednocześnie. Często cierpimy na choroby, które wręcz wykluczają spożycie produktów spożywczych zalecanych w jednej chorobie, a wskazane w innej. Dlatego warto skonsultować się z dietetykiem, by prawidłowo ułożyć najlepszą dietę zgodnie z naszymi potrzebami.

Jeśli chcemy zrezygnować z jakiś produktów, warto najpierw sprawdzić czy ich eliminacja na pewno przyniesie nam więcej pożytku niż szkody. Uważa się, że spożywanie czerwonego mięsa zwiększa ryzyko rozwoju raka jelita grubego, ponieważ jednak jest bogate w witaminę B12 i żelazo, nie należy z niego rezygnować całkowicie. Spożywane raz na jakiś czas, będzie miało też dodatkowe walory smakowe.

Dieta powinna być bogata w witaminy i minerały. Warto spożywać banany, arbuzy, buraki, pomidory, coraz bardziej popularne bataty, szpinak i fasolę. Wszystkie zawierają potas, który reguluje ciśnienie tętnicze skurczowe obniżając je nawet do 5 mm Hg, a rozkurczowe do 4 mm Hg. Magnez reguluje m. in. proces krzepnięcia krwi i przyczynia się do prawidłowej pracy serca. Warto spożywać jako przekąski migdały i orzechy. Należy też pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Zaleca się picie od 1,5 do 2 litrów wody dziennie, najlepiej 30 minut przed i 30 minut po posiłku. Ograniczyć należy kawę i sól oraz zrezygnować z papierosów i alkoholu. Ostatni posiłek należy zjeść na 2-3 godziny przed snem.

Takich porad w Internecie jest mnóstwo, warto jednak korzystać z wiarygodnych źródeł informacji. Można skorzystać z gotowych bezpłatnych diet na portalu <https://diety.nfz.gov.pl> lub rozważyć konsultacje u dietetyka.

**Aktywności fizyczna**

Połowa Polaków nie uprawia żadnego sportu.[[1]](#footnote-1) Tymczasem aktywność fizyczna w połączeniu ze zdrowym żywieniem jest potrzebna do utrzymania właściwej masy ciała, co wpływa na ogólny stan zdrowia. Co trzeci Polak cierpi na nadciśnienie tętnicze. Nieleczone zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Przyczyn wielu naszych problemów zdrowotnych można doszukiwać się w genetyce, czynnikach środowiskowych i trybie życie, jaki prowadzimy. Ruch jest dla nas tak samo potrzebny jak jedzenie. Sposób żywienia i aktywność fizyczna muszą się równoważyć. Jeśli zaburzymy któryś z elementów, tracimy tę równowagę. Zmiana nawyków na nowe może w ogromnym stopniu przyczynić się do poprawienia funkcjonowania naszego organizmu i lepszego samopoczucia.

Regularna aktywność fizyczna i unikanie siedzącego trybu życia, to działania profilaktyczne w kierunku zahamowania wystąpienia wielu chorób. W ramach profilaktyki antynowotworowej powinniśmy poświęcać najmniej 150, a najlepiej 300 minut tygodniowo na umiarkowaną aktywność fizyczną np. szybki spacer czy lekkie ćwiczenia w ciągu dnia. Już 30 min. marszu dziennie zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy o 30%. Szybki spacer podnosi odporność na 2-3 godziny po treningu. Korzyści z podjęcia aktywności fizycznej są udowodnione w wielu chorobach. Dodatkowo wysiłek fizyczny osłabia reakcję stresową organizmu i poprawia nastrój. Wpływa też na lepsze funkcjonowanie układu odpornościowego i chroni nas przed infekcjami, a na pewno pomaga łagodniej przez nie przejść.

Planując zmianę stylu życia, warto skonsultować się z lekarzem. Dotyczy to zwłaszcza osób z wszelkiego rodzaju chorobami, aby lekarz mógł ocenić ryzyko i zarekomendować najwłaściwszą aktywność fizyczną oraz odpowiednią dietę. Zmiany powinny następować stopniowo i systematycznie, ale nieodwracalnie. Nasze nawyki są z nami od lat, a naszym celem jest ich eliminacja i zamiana na zupełnie nowe zasady zdrowego życia. Warto też korzystać z regularnych badań profilaktycznych i przesiewowych. Dzięki takim zmianom mamy szanse na dłuższe życie w zdrowiu.

Sprawdź na Akademia NFZ nasze programy dedykowane aktywności fizycznej.

* 8 tygodni do zdrowia
* Poranne rozciąganie z Pytaniem na śniadanie i NFZ

**Psychika**

Praca naszego mózgu jest nierozerwalnie związana zarówno z naszą dietą, jak i aktywnością fizyczną. Nadmierna masa ciała może przyczyniać się nawet do zmniejszenia objętości mózgu. A co istotne również części odpowiedzialnej za pamięć i koncentrację. Szczególnie wrażliwy na czynniki związane ze stylem życia jest znajdujący się w korze mózgowej hipokamp odpowiedzialny m. in. za pamięci krótko- i długotrwałą czy orientację przestrzenną. Redukcja masy ciała może wpłynąć na nasze funkcje poznawcze oraz poprawić neuroplastyczność mózgu. Regularny wysiłek fizyczny przeciwdziała efektom nagłego oraz przewlekłego stresu, zmniejsza zagrożenie depresją i stanami lękowymi, równocześnie poprawia pamięć i zdolność koncentracji.

Zdrowie psychiczne jest nieodłącznym dobrem każdego z nas. To ono wpływa na naszą motywację do podjęcia wysiłku, chęć uczenia się nowych rzeczy i budowania relacji z ludźmi. Bardzo ważne jest to, że kiedy jesteśmy w stanie równowagi wewnętrznej, nie zmagamy się z depresją, lękami czy stresem. Odnajdujemy w sobie siłę do poradzenia sobie z najróżniejszymi kryzysami życiowymi. Dbanie o zdrowie psychiczne, to dbanie o nasz ogólny dobrostan i w połączeniu z właściwą dietą oraz aktywnością fizyczną powinno stać się nawykiem każdego z nas. Jak zatem o nie dbać? Zachowujmy równowagę pomiędzy pracą, a życiem prywatnym. Wysypiajmy się, stosujmy techniki relaksacyjne wzmacniające nasz system w obronie przed stresem, budujmy wokół siebie krąg życzliwych ludzi i co też bardzo istotne - pomagajmy innym. Natomiast, jeżeli poczujemy dyskomfort, dotykający nas stres albo traumatyczne zdarzenia losowe i choroba okaże się zbyt trudna, korzystajmy ze wsparcia psychologicznego, i nie obawiajmy się konsultacji u psychiatry. W sytuacji kryzysu powinniśmy prosić o pomoc. Dzięki dbałości o zdrowie psychiczne zyskamy wyższą jakość życia.

Sprawdź na Akademia NFZ nasze programy dedykowane wsparciu psychicznemu.

* Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii

**Co można zrobić w 8 tygodni**

Program profilaktyczno-treningowy „8 tygodni do zdrowia” opracowany został przez profesjonalnych trenerów i oferuje wsparcie fizjoterapeuty, lekarza i psychologa. Zgodnie z założeniami i celami Strategii NFZ na lata 2019-2023 koncentruje się na aktywności fizycznej. Dostępny jest za darmo. „8 tygodni do zdrowia” to świadome kreowanie zdrowego stylu życia opartego na odpowiedniej dawce ruchu, zbilansowanej diecie i wsparciu psychologicznym. Możemy go wprowadzić życie, w ramach działań profilaktycznych, zapobiegając narastającej fali chorób cywilizacyjnych.

**„8 tygodni do zdrowia”** to cykl ośmiu 35. minutowych filmów poprzedzonych wprowadzającym materiałem instruktażowym. 8-tygodniowy program zakłada narastającą intensywność treningów od treningu adaptacyjnego w pierwszym tygodniu 100 minut aktywności fizycznej do 170 min. w 8. tygodniu. Każdy odcinek zawiera porady specjalistów i zapewnia powtarzalny schemat przygotowania się do kolejnego treningu oraz pokazuje możliwości monitorowania postępów. Przed przystąpieniem do programu musimy sprawdzić naszą aktualną kondycję fizyczną korzystając z jednej z dwóch wersji testu Coopera – biegową lub marszową oraz wypełnić kwestionariusz PARQ, a także sprawdzić masę ciała oraz zmierzyć obwód pasa w cm. Po zakończeniu projektu warto ponownie wykonać test, aby sprawdzić jak poprawiła się nasza kondycja. Do wykonania ćwiczeń wystarczy para wygodnych butów i luźny, niekrępujący ruchów strój, mata, hantle, ręcznik i woda. Kompleksowo przeprowadzony program pozwala zredukować masę ciała o ok. 3 kg. Możemy po niego sięgnąć w dowolnym, wybranym przez siebie momencie, zawsze zaczynając od treningu adaptacyjnego.

W każdym odcinku otrzymamy też wsparcie zespołu ekspertów:

* **Fizjoterapeuta** – przed każdym treningiem zademonstruje jak poprawnie wykonać trening;
* **Trener** - przeprowadzi nas poprzez trening;
* **Lekarz** – omówi zdrowotne korzyści wysiłku fizycznego oraz przedstawi tygodniowy plan samodzielnej aktywności;
* **Psycholog** – zmotywuje i zachęci do wytrwałości.

Harmonogram programu **„8 tygodni do zdrowia”**:

Film startowy „Poznaj program i naszych ekspertów” zobaczymy już 28 września - <https://youtu.be/TQVZyvArdjc> .

Publikacja kolejnych treningów:

1. Adaptacja, czyli zaczynamy - 29.09
2. Budujemy wydolność - 6.10
3. Ćwiczymy z obciążeniem - 13.10
4. Tabata i nasze pierwsze interwały - 20.10
5. Wzmacniamy siłę mięśni - 27.10
6. Poznajemy interwały prof. Gibali - 3.11
7. Czas na interwałowy HIIT. Etap 1 - 10.11
8. Gotowi na interwałowy HIIT. Etap 2 - 17.11

Filmy z treningami, testy i program dostępne są na stronie Akademia NFZ: <https://akademia.nfz.gov.pl/>

Zapraszamy wszystkich do treningów i wspólnej zabawy przez kolejne 8 tygodni.

Stawką jest przecież nasze zdrowie.

**Partnerzy projektu:** MZ i WUM

**Patron Medialny :** TVP, Medonet i MedExpress;

**Partnerzy Społeczni:**

1. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków
2. Fundacja EuropaColon Polska
3. Fundacja eFkropka
4. Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pacjentów  ze schorzeniami Serca i Naczyń EcoSerce"
5. Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych
6. Federacja Stowarzyszeń Amazonki
7. Fundacja NU-MED
8. Fundacja Urszuli Jaworskiej
9. Stowarzyszenie Pacjentów Bariatrycznych CHLO
10. Polskie Stowarzyszenie Osób z Niewydolnością Serca
11. Stowarzyszenie Metalowych Serc
12. Koalicja na Rzecz Walki z Łuszczycą , ŁZS i AZS
13. Polski Komitet Paraolimpijski
14. Rzecznik Praw Pacjenta
15. Exercise is Medicine Poland
1. Narodowy Test Zdrowia Polaków 2020 [↑](#footnote-ref-1)