Warszawa, dn.

**Materiał edukacyjny**

**Brak aktywności fizycznej ma poważny wpływ na nasze zdrowie, dlatego powinniśmy jak najszybciej zacząć zmieniać swoje nawyki, aby w sposób znaczący poprawić szanse na zdrowsze i dłuższe życie. Temu służy program profilaktyczno-treningowy Narodowego Funduszu Zdrowia „8 tygodni do zdrowia.” Ćwiczyć mogą również osoby z już zdiagnozowanymi chorobami przewlekłymi, jednak wówczas przed rozpoczęciem treningów należy skonsultować się z lekarzem.**

**Brak aktywności fizycznej jest przyczyną około 9% przedwczesnej śmiertelności na całym świecie.[[1]](#footnote-1)  Dodatkowo siedzący tryb życia powoduje więcej zgonów niż palenie papierosów czy cukrzyca.[[2]](#footnote-2)**

Nasz styl życia, nasze decyzje odnośnie podejmowanej aktywności fizycznej, sposobu odżywiania się, długość snu czy jakości odpoczynku, mają wpływ nie tylko na nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne, ale przede wszystkim na stan naszego zdrowia również w odległej perspektywie czasowej. Zachowania prozdrowotne dają większą szansę na dłuższe życie bez poważniejszych chorób. Na genetykę nie mamy niestety wpływu i pewne choroby mogą się rozwinąć niezależnie od tego czy dbamy o nasze zdrowie. To na co mamy jednak wpływ, to udział w badaniach profilaktycznych, samokontrola, czy unikanie czynników ryzyka, które w konsekwencji przyczyniają się do rozwinięcia chorób cywilizacyjnych. A to właśnie w dużej mierze brak odpowiedniej dawki ruchu dziennie powoduje nadwagę, otyłość, cukrzycę czy nadciśnienie. Niektóre nowotwory jak rak jelita grubego, wątroby, nerki czy jajnika częściej powoduje otyłość niż palenie.[[3]](#footnote-3)

Konsekwencje braku ruchu mogą być katastrofalne dla nas samych jak i dla całego społeczeństwa. Nawet do 60% Polaków nie wykonuje rekomendowanych przez WHO 150. minut umiarkowanego wysiłku fizycznego tygodniowo. Dzieci powinny ćwiczyć 60 minut dziennie, a na nadwagę i otyłość cierpi w Polsce niemal 35% dzieci.

**Aktywność osób chorych**

Aktywność fizyczna pomaga w zapobieganiu rozwojowi wielu chorób i jest bardzo ważna również w leczeniu chorób przewlekłych.

*Nasz organizm jest zaprogramowany do wykonywania odpowiedniej aktywności fizycznej i tylko wtedy, gdy zaspokajamy jego potrzeby funkcjonuje prawidłowo. Aby utrzymać dobre samopoczucie, odpowiednią masę ciała i sprawność potrzebny jest nam ruch. Choroba przewlekła nie jest przeciwwskazaniem do ćwiczeń - wręcz przeciwnie, często jest podstawowym elementem leczenia. Należy jednak zachować ostrożność w planowaniu treningów. Jeżeli ktoś ma jakiekolwiek wątpliwości, powinien przed rozpoczęciem aktywności fizycznej skonsultować się ze swoim lekarzem rodzinnym, który może zaproponować najlepszą formę ruchu w danej jednostce chorobowej.* – wyjaśnia lek. Anna Plucik- Mrożek udzielająca porad eksperckich w każdym odcinku programu **„8 tygodni do zdrowia”**.

**Choroby sercowo-naczyniowe**

Niedostateczna aktywność fizyczna jest największym czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych (ChSN). Ale po zastosowaniu ruchu u pacjentów z ChSN następuje poprawa jakości życia, opóźnienie rozwoju choroby, zmniejszenie ryzyka ostrych incydentów sercowych oraz skrócenie czasu leczenia incydentów już występujących.[[4]](#footnote-4) Systematyczne i nieobciążające treningi są w stanie obniżyć ciśnienie skurczowe nawet o 11 mmHg, a rozkurczowe o 6 mmHg. Jest to możliwe, gdyż podczas ćwiczeń rozbudowuje się sieć naczyń krwionośnych, a ich ścianki stają się bardziej elastyczne, dzięki czemu ciśnienie krwi spada. Trening można wykonać, gdy ciśnienie jest uregulowane lekami i nie przekracza 140/90 mmHg.

**Depresja i choroby psychiczne**

Osoby, które żyją z chorobą psychiczną są 2-3 razy bardziej narażone na cukrzycę niż ogół populacji i są prawie cztery razy bardziej narażone na choroby układu krążenia. Z badań wynika, że nawet 60% osób otyłych cierpi na depresję.[[5]](#footnote-5) Gdyby na ćwiczenia poświęcić godzinę tygodniowo można byłoby zapobiec 12% przypadków depresji.[[6]](#footnote-6) Ćwiczenia aerobowe i np. podnoszenie ciężarków, jazda na rowerze, ogrodnictwo, spacery z psem, bieganie, pływanie czy joga mogą być korzystne, skutecznie redukując depresję. Osoby, które regularnie ćwiczą, doświadczają poprawy nastroju i rzadziej cierpią na depresję. U osób z depresją Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje aktywność fizyczną trwającą ok. 45 minut 3 razy w tygodniu. Już po 10-minutowym treningu można zaobserwować poprawę nastroju. W jednym z badań odnotowano znaczący i trwały efekt antydepresyjny po dziesięciu 30-minutowych zajęciach na bieżni. Wysiłek fizyczny może przynosić długotrwałe, pozytywne efekty. Badania wykazują, że codzienne spacery przez okres 7 tygodni mogą zapewnić poprawę samopoczucia nawet przez kolejnych 5 miesięcy. Aktywność fizyczna powinna być pierwszym wyborem przed rozpoczęciem terapii farmakologicznej i w trakcie jej stosowania.

**Cukrzyca**

Regularna aktywność fizyczna może pomóc w kontrolowaniu poziomu glukozy we krwi, co jest bardzo istotne w przypadku osób z cukrzycą ponieważ odgrywa kluczową rolę w przetwarzaniu węglowodanów przez organizm. Jednak osoby z cukrzycą muszą kontrolować poziom glukozy we krwi zwłaszcza, gdy przyjmują insulinę przed i po ćwiczeniach. Warto mieć małą przekąskę, gdyby poziom cukru spadł poniżej 100 mg/dl. Nie powinien też przekroczyć 240 mg/dl. Osoby chore na cukrzycę powinny również sprawdzić stan stóp pod kątem jakichkolwiek urazów. To ważne w zapobiegania tzw. stopy cukrzycowej.

**Nadwaga i otyłość**

Systematyczny wysiłek fizyczny stanowi niezbędny element w utrzymaniu prawidłowej masy ciała a także w leczeniu nadwagi i otyłości. Aby zmniejszyć masę ciała organizm musi zużyć więcej energii niż przyswaja z przyjmowanego pokarmu. Musimy zatem w sposób świadomy zwiększyć zużycie energii dzięki wysiłkowi fizycznemu, jednocześnie zwiększając tkankę mięśniową. Ćwiczenia fizyczne korzystnie wpływają na utratę brzusznej tkanki tłuszczowej, której obecność, wiąże się z zaburzeniami metabolicznymi - podwyższonym poziomem cholesterolu i cukrzycą. Otyłość jest chorobą, którą należy leczyć przede wszystkim ruchem, farmakologicznie lub operacyjnie. Należy się skontaktować z lekarzem, aby zrobić to w bezpieczny i skuteczny sposób.

**Osteoporoza**

W przypadku osteoporozy ruch może jej zdecydowanie zapobiec, ale jest też niezbędny w procesie leczenia. Przy regularnym obciążeniu pracujących mięśni, w kościach lepiej odkładają się składniki mineralne, co zwiększa gęstość kości. Ćwiczenia fizyczne wzmacniają mięśnie, a mocniejsze mięśnie stabilizują postawę ciała i zmniejszają ryzyko upadku, a tym samym złamań osteoporotycznych. Bardzo dobrym wyborem jest nordic walking, czyli marsz z użyciem kijków. Duża dawka ruchu, korzystnie wpływa na nasz układ krążenia. Zaciskanie dłoni na uchwytach kijków wzmacniają mięśnie rąk i ramion ponieważ mięśnie zapewniają właściwy nacisk na tkankę kostną. Zalecana aktywność fizyczna w osteoporozie to m. in. pływanie, marsz, marszobieg, jazda na rowerze, narciarstwo biegowe. Należy jednak zawsze pamiętać o bezpiecznej, stabilnej pozycji.

**Nowotwory**

Jeśli chorowałeś lub chorujesz onkologicznie, aktywność fizyczna jest ważną częścią Twojego powrotu do zdrowia. Badania pokazują, że aktywność fizyczna jest pomocna przed, w trakcie i po leczeniu raka. Może również zmniejszyć ryzyko nawrotu nowotworu piersi, jelita grubego i prostaty.[[7]](#footnote-7) Zgodnie z najnowszymi rekomendacjami Amerykańskiego Towarzystwa Onkologicznego profilaktycznie tygodniowo powinniśmy poświęcać 300 minut na umiarkowaną aktywność fizyczną np. szybki spacer czy lekkie ćwiczenia w ciągu dnia. Jeśli biegamy lub ćwiczymy intensywniej, wystarczy 150 minut tygodniowo, czyli po pół godziny przez pięć dni w tygodniu.[[8]](#footnote-8) Aktywność fizyczna może pomóc pacjentom w trakcie procesu leczenia nowotworów. Organizm pacjenta jest już w sposób znaczący obciążony zastosowaną terapią i jej skutkami ubocznymi. Dlatego ważne, by zadbać o lepszą kondycję ogólną chorego, gdyż lepiej zareaguje na leczenie. Należy pamiętać, że różne nowotwory mogą wymagać innego, bezpiecznego zestawu ćwiczeń. Warto podkreślić, że ze względu na niską odporność organizmu podczas procesu leczenia rekomenduje się ćwiczenia w domu, ale najpierw należy się skontaktować z lekarzem, aby ustalić jaki rodzaj ćwiczeń można wykonywać.

**Zanim zaczniesz ćwiczyć**

Przed rozpoczęciem jakiejkolwiek aktywności fizycznej osoby z już rozpoznaną chorobą przewlekłą lub nowotworem powinny skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia najlepszej możliwej, bezpiecznej aktywności fizycznej. Warto podzielić się ewentualnymi wątpliwościami dotyczącymi programu ćwiczeń, aby wybrać te, które dadzą szansę na rozpoczęcie i dokończenie programu. Jeśli zajdzie taka konieczność lekarz może zalecić pewne środki ostrożności przed ćwiczeniami, w przypadku konkretnego schorzenia.

Podczas treningów pamiętać należy o piciu płynów, aby zapobiec odwodnieniu. Jeśli przed rozpoczęciem treningu „8 tygodni do zdrowia” nasza aktywność była ograniczona, należy rozpocząć ćwiczenia stopniowo i wykonywać je w swoim tempie. Każda forma aktywności fizycznej wykonywana regularnie przynajmniej raz w tygodniu może przynieść korzyści dla naszego zdrowia.

Konsultacja merytoryczna lek. Anna Plucik-Mrożek, dyrektor medyczny Exercise is Medicine Polska Małgorzata Perl, Dyrektor Sportowy Exercise is Medicine Polska

**Zapraszamy do wspólnej zabawy i treningów.**

**„8 tygodni do zdrowia”** to cykl ośmiu 35. minutowych filmów poprzedzonych wprowadzającym materiałem instruktażowym. 8-tygodniowy program zakłada narastającą intensywność treningów od treningu adaptacyjnego trwającego od 100 do 170 min. w 8. tygodniu. Każdy odcinek zawiera konsultacje specjalistów i zapewnia powtarzalny schemat przygotowania się do kolejnego treningu i pokazuje możliwości monitorowania postępów. Przed każdym odcinkiem musimy sprawdzić naszą aktualną kondycję fizyczną korzystając z jednej z dwóch wersji testu Coopera – biegowej lub marszowej oraz wypełnić kwestionariusz PARQ, a także sprawdzić masę ciała oraz zmierzyć obwód pasa w cm.

W każdym odcinku otrzymamy też wsparcie zespołu ekspertów:

* **Fizjoterapeuty** – przed każdym treningiem zademonstruje jak poprawnie wykonać trening
* **Trenera** - przeprowadzi nas poprzez trening
* **Lekarza** – omówi zdrowotne korzyści wysiłku fizycznego oraz przedstawi tygodniowy plan samodzielnej aktywności,
* **Psychologa** – zmotywuje i zachęci do wytrwałości.

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

Film startowy **„Poznaj program i naszych ekspertów”** - 28.09

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/>

Patronaty: …

Partnerami społeczni: ….

Patronat medialny: ….

1. https://exerciseright.com.au Exercise-Mental-Health-eBook [↑](#footnote-ref-1)
2. The Lancet [↑](#footnote-ref-2)
3. Cancer Research UK [↑](#footnote-ref-3)
4. [https://www.mp.pl/pacjent/dieta/sport/75959,aktywnosc-fizyczna-uosob-zchorobami-sercowo-naczyniowymi](https://www.mp.pl/pacjent/dieta/sport/75959%2Caktywnosc-fizyczna-uosob-zchorobami-sercowo-naczyniowymi) [↑](#footnote-ref-4)
5. (Luppino i wsp. 2010) (Atlantis i Baker 2008 [↑](#footnote-ref-5)
6. [https://exerciseright.com.au Exercise-Mental-Health-eBook](https://exerciseright.com.au/wp-content/uploads/2018/11/Exercise-Mental-Health-eBook_LR.pdf?utm_source=mailchimp&utm_campaign=0300d2c2e1f0&utm_medium=page) [↑](#footnote-ref-6)
7. https://www.healthlinkbc.ca/physical-activity/cancer [↑](#footnote-ref-7)
8. American Cancer Society [↑](#footnote-ref-8)