

Vježbanje i zdravlje

Pretilost i visok indeks tjelesne mase najveći su rizici za zdravlje, uvriježeno je mišljenje, no sve su brojnija istraživanja koja pokazuju kako je za različite metaboličke bolesti i bolesti krvožilnog sustava veći krivac sjedilački način života nego debljina. Obolijevamo li zbog debljine ili neaktivnosti?

Veliko istraživanje znanstvenika Stevena Blaira objavljeno u časopisu Journal of the American Medical Association, provedeno na 2600 ljudi starijih od 60 godina tijekom 12 godina razotkrilo je na koji način razina tjelesne spremnosti i postotak masnog tkiva utječu na smrtnost. Rezultati su bili zapanjujući - naime, osobe čija je razina tjelesne spremnosti (eng. fitness) bila u donjoj petini imale su četiri puta veću smrtnost od onih u gornjoj petini i to bez obzira na postotak tjelesne masti. Tada je osmišljena i krilatica koja upućuje na nova saznanja - "Better fit and fat than slim and sedentary", odnosno "Bolje biti aktivan i debeo, nego mršav i tjelesno neaktivan". Sukladno tome, osobe koje imaju indeks tjelesne mase ili opseg struka u granicama normale ne moraju nužno biti zdrave. Naime, kod mršavih i neaktivnih osoba često se nalaze povišene razine triglicerida, smanjena osjetljivost na inzulin koja može biti preteča šećerne bolesti i povećani rizik od bolesti srca i krvnih žila. Tako, primjerice, osobe oboljele od dijabetesa tipa 2 s normalnom tjelesnom težinom koje njeguju sjedilački način života, imaju dvostruko veći rizik za smrtnost od osoba koje su pretile, ali aktivne. Debljina je samo jedna od posljedica sjedilačkog načina života, a mnogo su značajnije posljedice sjedilačkog načina života na zdravlje ljudi. Iako na debljinu utječu i neki drugi čimbenici, kao što je genetika i hormonski status osobe, u najvećem dijelu ona je uzrokovana lošim omjerom "unese-no-potrošeno" kroz duže vremensko razdoblje.

Osim povećanja tjelesne mase tjelesna neaktivnost utječe i na viši rizik anksioznosti i depresije, viši rizik od nekih malignih bolesti, a prvenstveno se u

istraživanjima navode karcinom debelog crijeva kod muškaraca te karcinom dojke kod žena. Zbog poremećaja metabolizma masnoća u krvi, tjelesna

Trčanje - najbolji izbor

Trčanje je oduvijek bilo na dobrom glasu. Često možemo čuti: "Ako želite imati čvrsto tijelo i jake trbušnjake, trčite!" No nije svejedno kako trčite, na kojoj podlozi, kojim tempom, ali i kakve su vaše prehrambene navike dok se bavite tom aktivnošću. Trčanje je, tvrde stručnjaci najbolje zato što spada u jednu od najjeftinijih i najpraktičnijih fizičkih aktivnosti, a pritom može biti izrazito zahtjevno i pomicati granice. Trčanje je ono što želiš da bude - lagana rekreativna razbibriga ili natjecanje sa samim sobom, a za to sve ti samo treba par tenisica i nekoliko sati tjedno. Nema nikakvo radno vrijeme ili fiksno mjesto, možeš trčati bilo kada i bilo gdje, možeš trčati sam ili u grupi, po cesti ili u šumi, s muzikom ili bez nje, u svako godišnje doba, na godišnjem odmoru. Možeš trčanje koristiti i kao "prijevodno sredstvo" s posla ili na posao, a posebno je zgodno kada snijeg zatrpao grad, ti točno znaš koliko ti treba s jednog kraja grada na drugi, nema nikakvog živciranja. I ono bitno - nema dobne granice za startanje. Jednako je normalno započeti trenirati od najranijih nogu kao i u mirovini, granice postoje samo u umovima ljudi. Uz sve navedeno, trčanje je izrazito zdravo, a i korisno za održavanje linije, budući da je to uglavnom aerobna aktivnost. Osim toga, naglašava Maja, inače psiholog po struci, trčanje je dobro i za socijalni život, jer upoznajete mnogo ljudi, a ta aktivnost ujedno "radi čuda" i za samopouzdanje.

neaktivnost će dovesti do ranije pojave ateroskleroze tj. odlaganja materijala u stjenke krvnih žila, što rezultira pojavom povišenog krvnog tlaka, bolesti srca, dubokom venskom trombozom uz mogućnost razvoja plućne embolije i naravno mnogo većom incidencijom moždanih i srčanih udara. Najčešća bolest koju možemo povezati sa sjedilačkim načinom života je šećerna bolest tipa 2 koja više nije tzv. starački dijabetes jer se počela pojavljivati i u mnogo nižim dobnim skupinama, kod tridesetogodišnjaka, a čak i ranije. Iako tjelesna aktivnost ne može u potpunosti poništiti sve učinke debljine na zdravlje, može ih značajno ublažiti.

Moguće je da je i osoba s višim indeksom tjelesne mase, tj. pretila osoba također "fit". To znači da ima dobar maksimalni primitak kisika za svoju dob i spol koji se prvenstveno poboljšava aktivnostima kao što je plivanje, trčanje, vožnja bicikla, veslanje, ali i bržim hodaњem, što je posebno važno za starije ljude i pretile. Kod osoba koje su niske razine tjelesne spremnosti, maksimalni primitak kisika tj. njihove funkcionalne sposobnosti su toliko niske da će ih i brže hodaњanje tri do četiri puta tjedno po 30-ak minuta značajno poboljšati. Dokazano je da redovita tjelesna aktivnost utječe pozitivno na povećanje nekih stanica i kemijskih spojeva u imunostom sustavu koje su povezane s obranama od infekcija. To je posebno točno za rekreacijske aktivnosti, dok vrlo teški napori i vrhunski sport ponekad mogu imati obrnuti učinak na imunitet. Posebno je interesantan i učinak tjelesne aktivnosti na maligne bolesti tj. smanjenje rizika za pojavu karcinoma debelog crijeva, raka dojke, raka endometrija dok za rak prostate i rak pluća još nema sigurnih dokaza. ☺



Kasko osiguranje za cijelo vrijeme trajanja financiranja

Uz tarifu Kasko leasing 01/2015. dobivate za cijelo vrijeme trajanja financiranja osobnih i teretnih novih vozila i vozila do 12 mjeseci starosti, računajući od prvog dana registracije vozila, policu kasko osiguranja (UNIQA osiguranje d.d.), ukoliko primatelj leasinga preuzme obvezu zaključiti obvezno osiguranje objekta leasinga od automobilske odgovornosti pri društvu UNIQA osiguranje d.d. putem pribavitelja police Porsche zastupanje u osiguranju d.o.o. za cijelo vrijeme trajanja ugovora o leasingu. Ova tarifa se ne može kombinirati sa drugim tarifama Porsche leasinga, ne vrijedi za rent-a-car i taxi društva, te traje do 31.12.2015..