

Vloga Športa v zdravem okolju in ohranjanju zdravja

Pomanjkanje gibanja je pogost vzrok za smrti, bolezni in druge prizadetosti. Približno dva milijona smrti letno v svetu pripisujemo ravno temu. Raziskave Svetovne zdravstvene organizacije o dejavnih tveganja kažejo, da je sedeči način življenja eden od desetih glavnih vzrokov za smrt in prizadetosti na svetu.

Raziskave v Sloveniji so pokazale, da se pomemben delež odraslih in mladih premalo giblje in ukvarja s športom, saj so bolezni srca in ožilja v 40% vzrok smrti. V Sloveniji ljudje umirajo prej in pogosteje kot v državah EU. Moški umirajo in obolevajo približno deset let prej kot ženske. Znano je da so poleg dednega faktorja vzročni in pospešujoči dejavniki za te bolezni v veliki meri posledica nezdravega načina življenja. Na osnovi številnih raziskav na živalih in ljudeh, ki so bile opravljene v zadnjih štirih desetletjih, imamo danes na voljo prepričljive dokaze, da je telesna nedejavnost eden od neodvisnih dejavnikov tveganja za koronarno bolezen. Po epidemioloških raziskavah ji je mogoče pripisati 12% vseh in 20% smrti zaradi srčno-žilnih bolezni. Tveganje za smrt zaradi teh bolezni je pri telesno nedejavni populaciji 1- 1,5 do 2- 2,5 krat večja kot pri aktivnih. Telesna nedejavnost pa je povezana tudi s pogostejšim pojavljanjem raka na prostati, dojkah, pljučih in debelem črevesu ter s povečano depresivnostjo.

Zakaj sta gibanje in šport tako pomembna za vaše zdravje?

Redno gibanje in ukvarjanje s športom prinaša mnoge koristi, saj:

- zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt;
- zmanjšuje tveganje za smrt zaradi srčne bolezni ali kapi, ki so vzrok za tretjino vseh smrti;
- zmanjšuje tveganje za razvoj srčne bolezni ali raka debelega črevesa za do 50%;
- zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa II za 50%;
- pomaga preprečevati/zniževati povišan krvni tlak, ki muči tretjino odraslega svetovnega prebivalstva;
- pri ženskah pomaga preprečevati osteoporozo in zmanjševati tveganje za zlom kolka do 50%;
- zmanjšuje tveganje za razvoj bolečin v spodnjem predelu hrbta;
- spodbuja duševno blaginjo, zmanjšuje stres, občutja strahu, depresije in osamljenosti;
- pomaga preprečevati ali nadzirati tvegano vedenje, kot so na primer uporaba tobaka, alkohola in preostalih snovi, nezdrava prehrana ali nasilje pri otrocih in mladostnikih;
- pomaga nadzirati telesno težo in zmanjševati tveganje za debelost za 50% v primerjavi z ljudmi s sedečim načinom življenja;
- pomaga zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice, sklepe in poveča energijo ljudem s kroničnimi boleznimi;
- ljudem lahko pomaga shajati z bolečinami, kot na primer z bolečinami v hrbtu ali v kolenih.

Kaj vse je gibanje?

To je kakršno koli gibanje telesa, katerega rezultat je poraba energije (izgorevanje kalorij). Gibanje ni le šport. Ko hitro hodite, se igrate, pospravljate, plešete ali hodite po stopnicah, se gibljete za zdravje.

Koliko se je potrebno gibati in ukvarjati s športom, da izboljšamo in vzdržujemo svoje zdravje?

Za odrasle osebe velja, naj se gibljejo in/ali ukvarjajo s športom vsaj 30 minut na dan vsak dan, otroci in mladostniki pa vsaj 1 uro na dan vsak dan. S povečevanjem ravni gibanja in športnega udejstvovanja bodo narasle tudi koristi. Gibanje naj bo vsaj zmerne intenzivnosti, kar pomeni, da naj bi se rahlo zadihali, srce naj bi hitreje utripalo in po telesu naj bi občutili toploto, lahko pa se tudi oznojimo, predvsem v vročem in vlažnem vremenu.

Kako lahko dosežemo priporočen obseg gibanja in športnega udejstvovanja?

Hitra hoja, kolesarjenje in ples so le nekatere oblike gibanja. Lahko se gibamo v šoli, doma ali v službi. Lahko uporabimo stopnišče namesto dvigala (vsaj na poti navzdol!). Delamo preproste vaje za raztezanje, ko sedimo za mizo ali stojimo na svojem mestu ali pa govorimo po telefonu. Hodimo, tečemo ali kolesarimo tja, kamor bi se sicer odpeljali z avtom ali z avtobusom. Mnoge dejavnosti, ki jih lahko izvajamo doma, so prav tako zelo koristne npr.: pomivanje oken, barvanje zidov, sesanje ali pometanje, košnja trave, sprehod s psom. Celo med gledanjem televizije se lahko gibljemo npr.: preskakujemo vrv, korakamo na mestu, vozitmo sobno kolo ali delamo trebušnjake. Ali preprosto plešemo!

Za odraslo osebo je cilj, da se giblje vsaj 30 minut vsak dan (za otroka ali mladostnika pa vsaj eno uro). Tistim, ki pomeni gibanje in športno udejstvovanje nova znanka, naj začnejo z nekaj minutami na dan in nato počasi dodajajo minute, dokler ne dosežjo 30 minut. Dobro pa je vedeti, da je pol ure le priporočen minimum. Čim več časa se gibljemo za zdravje, tem več bomo s tem pridobili. Najpomembneje pa je, da se gibljemo.

Gibanje je lahko poceni in blizu in je dostopno vsakemu posamezniku.

Z gibanjem se lahko ukvarjamo kjer koli in zanj ne potrebujemo nobenih posebnih pripomočkov. Nošenje vrečk iz trgovine, prenašanje lesa, knjig, otrok in tudi hoja po stopnicah so dober primer gibanja. Hoja, morda najpogostejša in zelo priporočljiva vrsta gibanja, je popolnoma brezplačna. V večini urbanih okoljih najdemo parke, obrežja ali ostala območja za pešce, ki so namenjena hoji, teku ali igranju. Za gibanje nam torej ni treba iti v telovadnico, bazen ali druge športne objekte.

Vključitev gibanja in športa kljub pomanjkanju časa

Za izboljšanje in ohranitev zdravja priporočamo vsaj 30 minut gibanja zmerne intenzivnosti na dan. To pa nikakor ne pomeni, da moramo prekiniti kar koli že počnemo in se pol ure ukvarjati z gibanjem ali športom. Gibanje lahko vključimo v naš vsakdanjik - v službi, šoli, doma ali med igro. Razporedimo si gibanje preko celega dneva: deset minut hitre hoje trikrat na dan; morda dvajset minut zjutraj in še deset kasneje. Čeprav so nekateri zelo zaposleni, lahko v svoj vsakdanjik vključijo 30 minut gibanja.

Korist gibanja in športa tudi v poznem življenjskem obdobju

Koristi gibanja in športa lahko uživamo tudi, če z redno vadbo začnemo v poznem življenjskem obdobju.

Pridobili boste boljše ravnotežje, moč, koordinacijo, večjo gibčnost in vztrajnost. Večja gibčnost, boljše ravnotežje in mišični tonus lahko pomagajo preprečiti padce, ki so glavni vzrok prizadetosti med starejšimi.

Gibanje in šport pomagata izboljšati tudi duševno zdravje, nadzor nad gibanjem in kognitivne funkcije. Ugotovili so, da je razširjenost duševnih bolezni med ljudmi, ki se redno gibljejo, manjša. Aktivni način življenja vam omogoča tudi redno priložnost za sklepanje novih prijateljstev, vzdrževanje socialne mreže in interakcijo z ljudmi vseh starosti. Zmanjšata občutke osamljenosti in družbene izključenosti. Gibanje in športno udejstvovanje pomagata izboljšati samozavest in samozadostnost, ki sta temelja psihične blaginje.

Izberimo si tisto vrsto gibanja in/ali športa, ki nam prinaša največji užitek. Hoja, plavanje, raztezanje (strečing), ples, vrtnarjenje, pohodništvo in kolesarjenje so odlične vrste gibanja in športa za starejše.

V primeru, da imate zdravstvene težave, ki bi lahko vplivale na vašo zmožnost gibanja in športnega udejstvovanja, se prej posvetujte z zdravnikom.

Gibanje in šport sta pomembna za zdravo rast in razvoj otroka in mladostnika

Obseg gibanja in športnega udejstvovanja med mladimi upadeta v državah po vsem svetu. Glavni krivec za to je vedno bolj razširjen sedeči način življenja. Vedno manj otrok hodi v šolo peš ali s kolesom. Preveč časa se porabi za gledanje televizije, igranje računalniških igr, za delo z računalnikom.

Redno gibanje in športno udejstvovanje mladim preprečujejo mnogi dejavniki: pomanjkanje časa in motivacije, premajhna podpora in vodenje odraslih, občutek zadrege ali nesposobnosti, pomanjkanje varnih prostorov za gibanje in šport in prepogosto nepoznavanje koristi gibanja in športa.

Redno gibanje in športno udejstvovanje pomagata otrokom in mladim zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice in sklepe, pomagata nadzirati telesno težo, razgrajevati maščobo ter pomagata k učinkovitemu delovanju srca in pljuč. Gibanje in šport prispevata k razvoju gibanja in koordinacije ter pomagata preprečevati in nadzirati občutje strahu in depresije. Mladim dajeta možnost za samoizražanje, pomagata jim graditi samozavest, doživeti občutke uspešnosti, ustvarjati medsebojne odnose in se vključiti v družbo. Ti pozitivni učinki jim pomagajo, da se uprejo tveganjem in škodi, ki nastanejo zaradi zahtevnosti, tekmovalnosti, stresa in sedečega načina življenja, ki je zelo pogosto prisoten v življenju mladih. Ugotovili so tudi, da so otroci, ki so se več gibal in športno udeleževali bolj telesno dejavni in v šoli uspešnejši. Gibanje in šport koristita pri osvajanju preostalih zdravih načinov obnašanja, kot na primer izogibanje tobaku, alkoholu, uporabi drog in nasilnemu vedenju. Lahko tudi pripomoreta k zdravi prehrani, zadostnemu počitku in varnejšemu obnašanju.

Vzorci gibanja in športnega udejstvovanja, pridobljeni v otroštvu in adolescenci, se pogosteje ohranjajo vse življenje in zgradijo temelje za dejavno in zdravo življenje. Premalo gibanja in športa v otroštvu lahko botruje težavam z zdravjem v vsem življenju.

Zdrava prehrana ohranja in krepi zdravje, preprečuje bolezni ter celo zdravi.

Dnevne prehranske potrebe posameznika so odvisne od energijske porabe telesa in aktivnosti. Med mirovanjem porabi človeško telo v povprečju od 900 do 1500 kcal na dan, med težkim telesnim delom pa od 5000 do 7000 kcal na dan. Priporočena dnevna hranilna sestava za zdravega odraslega človeka dnevno je sledeča: 10-15 % beljakovin, 15-30 % maščob in 50-75% ogljikovih hidratov.

Zdrave prehrabne navade

K zdravim prehrabnim navadam sodi tudi način uživanja hrane. obroki morajo biti enakomerno porazdeljeni čez ves dan, priporočljivo jih je imeti 4-5 dnevno, kar najugodneje vpliva na presnovo in počutje. Hrano je treba uživati počasi, če je le mogoče, sede in v sproščenem ter mirnem okolju. Najbolje se je z vsemi čutili prepustiti okusu obroka in zapeljivim vonjavam, ki jih ponuja.

Ustrezna priprava hrane

Zdravo prehranjevanje se prične že z ustrezno pripravo hrane, ki jedem izboljša okus in ohrani pomembne sestavine.

Hrano je potrebno pred pripravo primerno obdelati: očistiti, odstraniti odvečno maščobo; a ves postopek naj bo čim krajši, da hrana preveč ne oksidira oziroma da ne izgubi arome.

Izogibajmo se predolgemu cvrtju ter dodajajmo čim manj soli,

Vedno se ljudje sprašujemo, kaj naj počnemo, kako naj si organiziramo aktivnosti in naš življenski stil, da bi dosegli dobro počutje, da bi imeli kar se da veliko energije in pa da bi dosegli lep ter zdrav videz.

Ena od poti je prav gotovo boljša, bolj zdrava prehrana, predvsem pa način kako hrano uživamo.

Tukaj je nekaj najosnovnejših, a najpomembnejših pravil zdrave prehrane:

- 1) Pijmo veliko vode.**
- 2) Jejmo veliko sadja in zelenjave-VSAK DAN!!!**
- 3) Dobro prežvečimo.**
- 4) Nehajmo jesti, ko nismo več lačni!!!**
- 5) Ne preskakujmmo obrokov.**
- 6) Jejmo čimbolj sveža živila.**

7) Ne jejmo "junk" hrane oz. hitre hrane.

8) Jejmo 4 do 6 krat na dan. (To se pravi na vsake 2 do 3 ure. Od 8-ih zjutraj do 20-ih zvečer.)

9) Jejmo obroke ob približno istem času vsak dan.

Prehrana Športnika in rekreativca

Telesno gibanje človeka fizično, psihično in socialno obogati, ga sprošča in pomaga pri oblikovanju osebnosti. Telesna neaktivnost kljub zdravi prehrani še ni zagotovilo za dobro rast, razvoj in kondicijo organizma ter optimalno zdravje.

Vsako starostno obdobje ima svoje značilnosti glede sposobnosti za telesno aktivnost in prehrano. Vrhunec telesne sposobnosti je okrog 25 leta starosti, vrhunec umske pa okrog 50 leta. Približno s 40 letim starosti se začno procesi upadanja določenih telesnih funkcij, pri nekaterih hitreje, pri drugih počasneje.

Zdrava prehrana skuša pri športniku vplivati na čim boljše zdravje in telesno kondicijo, da se vzdržuje optimalno energijsko in hranilno ravnotežje, s primernim ritmom prehranjevanja in primerno energijsko gostoto hrane.

Energijske potrebe športnikov so že dobro znane, znašajo med 16,8 do 21 MJ/dan, oziroma med 10,1–29,4 MJ/dan. Nogometaši potrebujejo v povprečju 25 MJ/ dan ali 6000 kkal dnevno, kar je precej več, kot potrebuje normalno aktiven odrasel moški dnevno (v povprečju 2600 - 2800 kkal).

Poudarek v prehrani športnika je na ogljikovih hidratih (55 –70 %), optimalni količini beljakovin in čim manjšem odstotku maščob. Sadje in zelenjava ter osvežilni napitki s vitaminom C so nujni, saj oskrbijo telo z zadostno količino mineralov in vitaminov. Vse to so ugotavljali s številnimi študijami o telesni zmogljivosti in načinu prehrane. Že leta 1939 so ugotovili, da je telesna zmogljivost pri prehrani z ogljikovimi hidrati znatno boljša kot pri maščobni prehrani. Takšna prehrana vpliva tudi na večjo vzdržljivost.

S povečanjem energijskih potreb športnika se poveča tudi količina beljakovin v dnevni prehrani, od 1–2 g/kg/ dan.

Prehrana ustrezne mešane, pestre sestave nudi vse potrebne vitamine in minerale, ki jih ni potrebno nadomeščati z drugimi pripravki. V vroči mikroklimi so povečane potrebe po vitaminih C in B, na višji nadmorski višini pa po vitaminu E.

Zaključek???

