



## Kodėl reikia judėti?

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) 5-7 metų amžiaus vaikams rekomenduoja kiekvieną dieną bent po 60 minučių užsiimti aktyvia intensyvia fizine veikla, darbingo amžiaus asmenims (18-64 m.) – bent 150 minučių per savaitę, arba 35 minutes kiekvieną dieną. Deja, šiais laikais didžioji visuomenės dalis juda nepakankamai.

### Fizinio aktyvumo nauda sveikatai

Fizinis aktyvumas – vienas iš sveikos gyvensenos veiksnių. Mokslininkų atliktų tyrimų duomenimis, nuolatinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, pagerina žmogaus bendrą organizmo būklę, tai pat kai kurios fizinio aktyvumo rūšys yra naudojamos lėtinių ligų gydymui.

### Fizinio aktyvumo poveikis suaugusiems asmenims

Kasdien judant sumažėja širdies ir kraujagyslių sistemos ligų tikimybė, taip pat palapsniui ima mažėti sistolinis ir diastolinis arterinis kraujo spaudimas fizinio krūvio ir ramybės metu; sumažėja trigliceridų ir mažo tankio lipoproteinų kiekis bei padidėja didelio tankio lipoproteinų kiekis kraujyje – t. y. sumažėja rizika susirgti ateroskleroze; pagerėja kraujagyslių endotelio funkcija, išsaugomas kraujagyslių elastingumas, pagerėja mikrocirkuliacija; pagerėja kraujo apytaka smegenyse, kas ypač svarbu protinį darbą dirbantiems asmenims; gerėja audinių tolerancija gliukozei ir didėja jautrumas insulinui, todėl fizinis aktyvumas gali būti naudojamas kaip II tipo cukrinio diabeto profilaktikos ir gydymo priemonė; padeda išvengti nutukimo ir kartu su kitomis priemonėmis (gyvenimo būdo korekcija, mitybos keitimu) tinka kompleksinei nutukimo terapijai; tinkamas fizinis krūvis bei racionali mityba pristabdo kaulų retėjimo procesą – osteoporozę ir osteopeniją; fiziniai pratimai mažina psichologinio streso požymius, tinka atskirų psichinių ligų, ypač depresijos, nerimo, funkcinų nervų sistemos sutrikimų, prevencijai; fiziniai pratimai mažina tikimybę susirgti kai kuriais vėžiniais susirgimais (storosios žarnos ir krūties); fizinis aktyvumas stimuliuoja imuninę sistemą, didina nespecifinį organizmo imunitetą ir atsparumą nepalankiems išorės veiksniams; tuo pačiu sumažina tikimybę sirgti virusinėmis infekcijomis; palaiko raumenų tonusą, jėgą ir ištvermę, su amžiumi lėčiau mažėja raumenų masė, jėga ir ištvermė; palaiko sąnarių, sausgyslių ir raiščių elastingumą, didina sąnarių paslankumą; mažina tikimybę sirgti stuburo kaklinės ir juosmeninės dalies osteochondroze.



### Fizinio aktyvumo teikiama nauda vaikams ir paaugliams

Fizinis aktyvumas vaikams ir paaugliams ypač svarbus, kadangi jų organizmas dar auga ir vystosi. Kiekvieną dieną vaikai ir paaugliai judėdami stimuliuoja viso organizmo gyvybinę veiklą ir augimo procesus; gerinamos funkcinės organizmo galimybės, palengvėja organizmo prisitaikymas prie kintančių aplinkos sąlygų; tobulina dar neišvystytą organizmo termoreguliaciją; didina nespecifinį organizmo imunitetą ir atsparumą nepalankiems išorės veiksniams; teigiamai veikia visas raumenų grupes; formuojami nauji motoriniai įgūdžiai, lavinama jėga, greitumas, vikrumas, ištvėrmė, koordinacija ir pusiausvyra; mažėja streso hormonų lygis kraujyje, o tai ypač aktualu vyresnių klasių moksleiviams.



Kasdieninis judėjimas sunaudoja daugiau energijos, sumažina vaikų nutukimo pavojų, gerina kaulų mineralizaciją ir didina kaulų tankį, ypač raumenų prisitvirtinimo vietose; gerina nuotaiką, mažina vienatvės, nerimo, per didelio jautrumo ir depresijos simptomus; didinama didžiųjų galvos smegenų pusrutulio žievės tonusas – didėja protinis darbingumas, gerina miegą; didina pasitikėjimą savimi ir pasitenkinimą gyvenimu, daugėja galimybių savirealizacijai; gerėja gebėjimas bendrauti ir socialinė vaikų adaptacija.

Taigi apibendrintai galima pasakyti, kad judėjimo nauda ženkli visiems – mažiems ir dideliems. Visai nesvarbu, jeigu ir neturite fizinio aktyvumo įgūdžių, pradėti niekada nevēlu, o pats tinkamiausias laikas yra dabar!

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Eglė Orechovienė