Kategoria: Profilaktyka 3.5 min

opr. merytoryczne: prof. dr hab. n. med. Marcin Grabowski

JAK ŻYĆ W ZGODZIE Z WŁASNYM SERCEM?

Często słyszymy, że “ruch to zdrowie”, jednak czy wiemy co dokładnie się za tym kryje? Powszechnie znany jest pozytywny wpływ uprawiania sportu na nasze ciało, jednak tylko niewielka grupa ludzi wybiera go jako preferowany sposób spędzania czasu. Większość z nas woli odpoczywać statycznie - najchętniej przed telewizorem czy komputerem.

Jednakże nawet niewielka ilość wysiłku fizycznego pozwala poprawić kondycję, samopoczucie oraz wygląd sylwetki. W połączeniu z odpowiednią dietą, oraz nawykami zdrowego trybu życia pozwala naszemu sercu długo cieszyć się zdrowiem.

Sport a zdrowie

Wysiłek fizyczny nie tylko redukuje masę ciała. Udowodniono, że zmniejsza on ryzyko nadciśnienia, udaru mózgu, cukrzycy, choroby wieńcowej oraz wielu nowotworów. Wykazano również jego skuteczność w profilaktyce i leczeniu depresji. Ponadto wzmacnia budowę i funkcjonowanie kości.
Wyróżniamy różne typy wysiłku, więc każdy ma szansę znaleźć coś dla siebie. Dla osób lubiących podnoszenie ciężarów najlepszy będzie trening oporowy, również nazywany siłowym, który wzmacnia kości oraz główne grupy mięśniowe, natomiast dla osób które wolą rower czy bieganie odpowiedni będzie trening aerobowy wzmacniający duże partie mięśni.
Dlatego warto znaleźć sport, który najbardziej nam odpowiada, i w którym czujemy się dobrze by ćwiczyć regularnie, z przyjemnością.

Aktywność fizyczna w prewencji chorób układu sercowo - naczyniowego

Udowodniono ogromną rolę wysiłku fizycznego zarówno w profilaktyce jak również w leczeniu chorób układu sercowo - naczyniowego. Kiedy uprawiamy sport poprawiamy metabolizm insuliny w organizmie, czyli hormonu regulującego poziom cukru we krwi. Dzięki temu zapobiegamy cukrzycy. Obniżamy również ciśnienie krwi niwelując ryzyko nadciśnienia tętniczego, które może prowadzić do zawału.

Odpowiednia dieta to klucz do sukcesu

To, co jemy, ma ogromny wpływ na nasz organizm. Dieta wysokotłuszczowa bogata w produkty zawierające nadmiar „złego” cholesterolu powoduje jego odkładanie w naczyniach krwionośnych. To może prowadzić do miażdżycy. Ponadto taka dieta prowadzi do otyłości, która powoduje spowolnienie metabolizmu insuliny we krwi, a w konsekwencji cukrzycę.

Dajmy odpocząć naszemu sercu

Bardzo często przedkładamy pracę ponad odpoczynek oraz sen, nie biorąc pod uwagę konsekwencji, jakie za tym idą. Udowodniono bardzo silną korelację pomiędzy brakiem snu a rozwojem chorób sercowo naczyniowych. Brak snu może być przyczyną również innych chorób mi.in. depresji, dlatego ważne jest, by dbać o jego higienę.

Stres

Przy obecnym tempie życia stres towarzyszy każdemu z nas. Jednak nie jest on sprzymierzeńcem naszego serca. Powoduje on nieprawidłowości w układzie krążenia. W odniesieniu do chorób układu sercowo - naczyniowego może przyspieszać ich postęp.

Alkohol - czy szkodzi naszemu sercu?

Ostatnie badania wykazały, że regularne spożywanie alkoholu w małych ilościach może mieć pozytywny wpływ na zapobieganie chorobom układu sercowo-naczyniowego. Mowa tu o jednym napoju alkoholowym dla kobiet oraz mężczyzn powyżej 65 roku życia oraz dwóch dla mężczyzn przed 65 rokiem życia. Należy jednak pamiętać, że alkohol to trucizna, a spożywana w nadmiernych ilościach może spowodować nieodwracalne szkody w naszym organizmie.