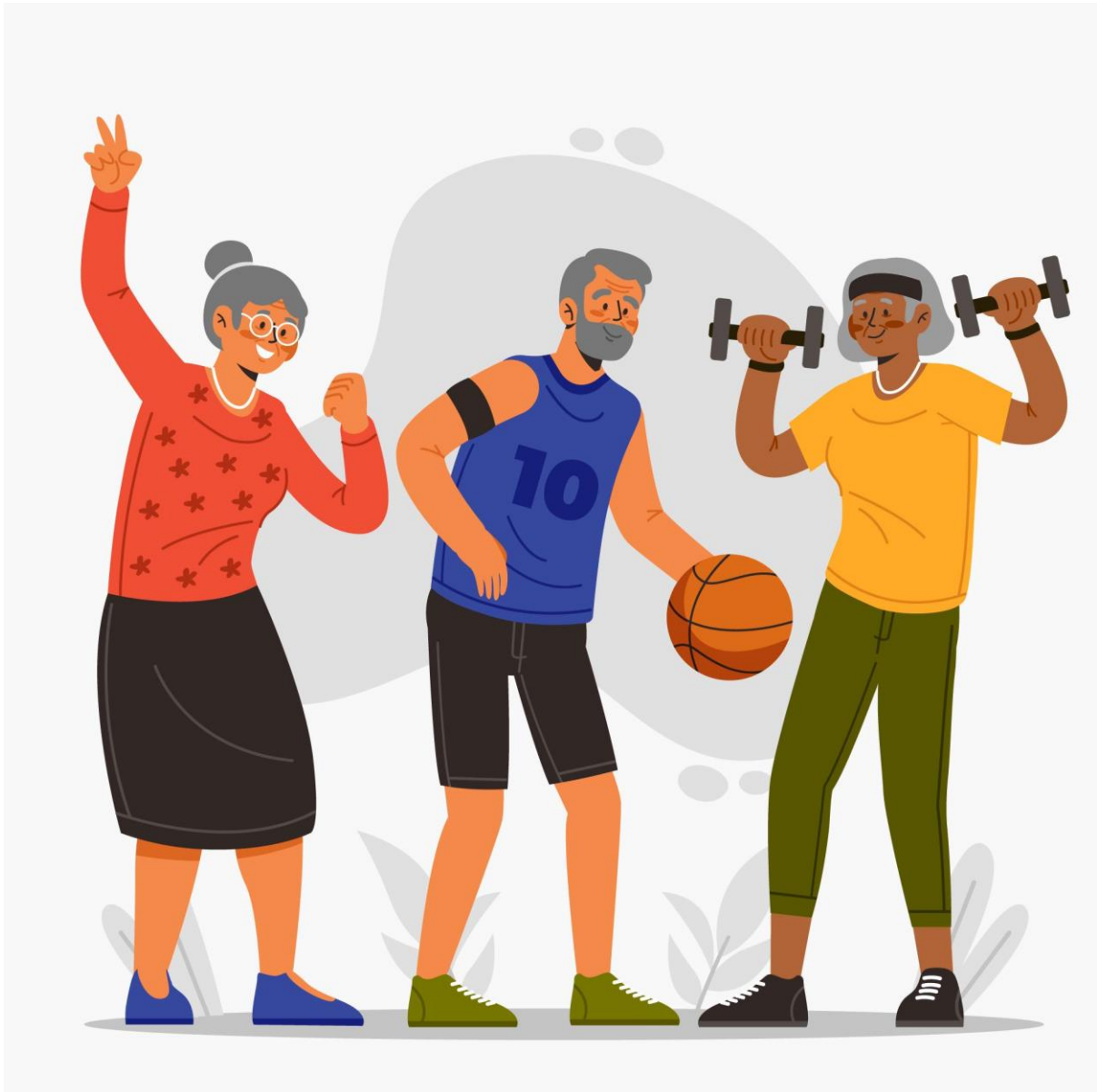


Fizinio aktyvumo nauda vyresniame amžiuje



Vyresniojo amžiaus asmenys yra 65 metų amžiaus ir vyresni. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad lėtinės neinfekcinės ligos gali būti sėkmingai stabdomos (pirminė profilaktika) ir gydamos sistemingu, kvalifikuotu bei tiksliai dozuojamu fiziniu aktyvumu.

Reguliaria fizine veikla užsiimančio žmogaus kūne vykstantys morfologiniai ir funkciniai pakitimai gali padėti išvengti kai kurių ligų arba jas pavėlinti, taip pat padidinti mūsų fizines galias. Surinkta pakankamai įrodymų, kad dėl aktyvios gyvenamos sveikata gali pagerėti įvairiais būdais, pavyzdžiui:

- sumažėja širdies ir kraujagyslių ligų rizika;
- padedama išvengti arterinio kraujospūdžio padidėjimo ir (arba) jis pavėlinamas; padedama kontroliuoti žmonių, kurių kraujospūdis yra per aukštas, arterinį kraujospūdį;

- gerėja širdies ir plaučių darbas; susireguliuoja medžiagų apykaita ir sumažėja tikimybė susirgti II tipo diabetu;
- aktyviau dega riebalai, taigi geriau kontroliuojamas svoris ir sumažėja rizika nutukti;
- sumažėja kai kurių rūšių vėžio, pavyzdžiui, krūties, prostatos ir storosios žarnos, rizika;
- pagerėja kaulų mineralizacija, ir tai padeda išvengti osteoporozės bei kaulų lūžių vyresniame amžiuje;
- pagerėja virškinimas ir žarnyno peristaltika; palaikoma ir didinama raumenų jėga ir ištvermė, taigi padidėja pajėgumas atlikti kasdienes darbus;
- palaikomas gebėjimas judėti, įskaitant jėgą ir pusiausvyrą; palaikomas gebėjimas mąstyti, mažėja depresijos ir silpnaprotystės rizika;
- sumažėja stresas ir pagerėja miego kokybė; pagerėja žmogaus savivoka ir savivertė, padidėja energingumas ir optimizmas;
- sumažėja labai seniems žmonėms gresiantis pavojus pargriūti ir susižeisti;
- padedama išvengti su senėjimu siejamų lėtinių ligų arba jas pavėlinti.

Kad fizinis aktyvumas būtų naudingas sveikatai, jo apimtis ir intensyvumas turėtų būti paskirti individualiai, atsižvelgiant į jūsų sveikatos būklę, fizinį pajėgumą ir pomėgius.

Rekomendacijos 65 metų ir vyresniems asmenims:

- Kasdien 30 minučių (min.) užsiimti vidutinio intensyvumo ištvermę lavinančia fizine veikla. Alternatyva gali būti ne mažiau kaip 10–15 min. didelio intensyvumo fizinė veikla kasdien;
- Bet kokia fizinė veikla turi būti bent 10 min. intervalais;
- Asmenys, norintys teigiamo poveikio sveikatos būklei, turėtų vidutinio intensyvumo fizinę veiklą kasdien padidinti iki 60 min., o didelio intensyvumo – iki 30 min.;
- Asmenims, turintiems fizinio ar funkcinio pajėgumo sutrikimų, rekomenduojama ne mažiau kaip tris kartus per savaitę lavinti judesių koordinaciją ir pusiausvyrą;
- Bent du kartus per savaitę stiprinti stambiųjų raumenų grupių jėgą;
- Jei dėl sveikatos būklės ar kitų priežasčių šių rekomendacijų laikytis nėra galimybės, tada asmuo turėtų būti fiziškai aktyvus tiek, kiek leidžia asmeninės galimybės;
- Jei nesilaikoma šių rekomendacijų, vyresniojo amžiaus asmenys privalo turėti galimybę išeiti į lauką, bendrauti su kaimynais ar kitais bendruomenės nariais ir dalyvauti socialiniame gyvenime.