

Tako kot cel svet je tudi javno zdravje pod vplivom treh trendov: staranja prebivalstva, urbanizacije in globalizacije. Rezultat vseh treh skupaj so nezdrava okolja in slabi vedenjski vzorci, posledica pa naraščajoče število kroničnih nenalezljivih bolezni. Te bolezni vplivajo na kakovost življenja in močno obremenjujejo javno zdravstvo, saj naj bi danes predstavljale okoli 45 % bremena vseh odraslih bolezni.

VADBA KOT PREVENTIVNO SREDSTVO KRONIČNIH NENALEZLJIVIH BOLEZNI

Kronične nenalezljive bolezni so bolezni sodobnega časa in posledica slabih življenjskih navad in življenjskega sloga. Ravno zaradi tega se povezujejo pretežno s starejšo populacijo, ker se negativni dejavniki seštevajo in, ko prekoračijo kritično vrednost, izbruhnejo na plano. Nobena starostna skupina pa nanje ni imuna. Kronične nenalezljive bolezni sodijo med vodilne vzroke smrti in prezgodnje umrljivosti ter povzročajo do kar 80 % vseh smrti. Delimo jih na štiri glavne skupine: srčno-žilna obolenja, bolezni dihal, sladkorna bolezen in rakave bolezni. Glavni dejavniki tveganja za nastanek bolezni tega tipa so kajenje, nezdrava prehrana, prekomerno uživanje alkoholnih pijač in telesna nedejavnost. Ti vedenjski dejavniki tveganja vodijo v nastanek štirih ključnih fizioloških sprememb oz. stanj, ki zvišajo tveganje za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni: visok krvni tlak, debelost, hiperglikemija (povišan krvni sladkor) in hiperlipidemijska (povišane vrednosti maščob v krvi).

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (World Health Organization - WHO) je telesna nedejavnost, za hipertenzijo, kajenjem in hiperglikemijo, četrti glavni dejavnik smrtnosti na svetu. Stopnje telesne nedejavnosti se zvišujejo na globalni ravni in povzročajo negativno sliko javnega zdravja. Ocenjuje se, da je telesna nedejavnost poglaviti vzrok za 25 % raka dojke in debelega črevesja, 27 % diabetesa in 30 % ishemičnih bolezni srca. Telesni nedejavnosti pripisljivo tveganje znaša 9 %, kar pomeni, da bi se splošna umrljivost zaradi vseh vzrokov zmanjšala za toliko odstotkov, če bi odpravili ta dejavnik tveganja. Zgolj za primerjavo, pripisljivo tveganje za kajenje je 8,7%, kar

še enkrat potrjuje našo tezo od prej, da je telesna nedejavnost daleč največji javnozdravstveni problem sodobnega časa.

OBRAMBA PRED KRONIČNIMI BOLEZNIMI IN HKRATI ZDRAVILO

Spoznali smo, da je telesna nedejavnost velik dejavnik tveganja za razvoj mnogih bolezenskih stanj. Na drugi strani pa je dokazano, da redna telesna dejavnost zmanjšuje tveganje za nastanek kroničnih bolezni in kapi, diabetesa tipa 2, raka debelega črevesja, raka dojke, hipertenzije in nekaterih psihičnih bolezni, kot je na primer depresija. Telesna dejavnost je ključen člen v enačbi uravnavanja telesne mase in s tem debelosti. Vadba oz. telesna dejavnost znižuje tudi krvni tlak, izboljšuje lipoproteinsko sliko, izboljšuje občutljivost na inzulin. Redna telesna dejavnost ohranja kostno gostoto in zmanjšuje možnost padcev, kar je pomembno predvsem za starejše. Aktiven življenjski slog kot celota nas napolni z življenjem, izboljša kakovost življenja in zmanjšuje tveganje za poslabšanje kognitivnih funkcij in nastanek demence.

Jasni dokazi na strani telesne dejavnosti in pomanjkanje nacionalnih programov za varovanje zdravja so kovali pot do globalnih smernic telesne dejavnosti. Leta 2010 smo od Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) dobili natančno opredeljene smernice telesne dejavnosti v boju proti nastanku kroničnih nenalezljivih bolezni, in sicer dejavnosti, vsebine, trajanje, frekvenca, količina, intenzivnost in tedenski cilj za doseg znanstveno dokazanih koristi. Svetovna priporočila WHO glede telesne dejavnosti za zdravje so pomembna za naslednje vidike zdravja in koristi: kardio-respiratorno zdravje, metabolno

zdravje, mišično-skeletno zdravje, rakava obolenja, funkcionalno zdravje (preprečevanje padcev) in psihično zdravje (depresija). Ločena so na tri starostne kategorije: 5-17, 18-64 in 65+ let. V Sloveniji imamo izoblikovana priporočila za telesno dejavnost otrok in mladostnikov, ki pokrivajo starostno populacijo 2-18 let.

2-18 LET

Otroci in mladostniki bi morali biti spodbujeni, da se preizkusijo v številnih različnih telesnih dejavnostih, ki jim omogočajo zabavo in naraven razvoj. Te smernice naj dosegajo dnevno, skozi igro, zabavo, šport, prevoz, športno vzgojo in kot del organizirane športne vadbe. V telesno dejavnost naj bodo vključeni doma, med prevozom in v šoli. Privzgojene navade telesne dejavnosti v otroštvu se odražajo v visoki ravni telesne dejavnosti v obdobju odraslosti in so koristne v boju proti kroničnim boleznim. Priporočeno je 60 minut zmerne do visoko intenzivne dejavnosti na dan - vse dni v tednu! S temi priporočili boste vzdrževali zdrav kardio-respiratorni sistem in normalno telesno težo.

Priporočila naslavlja vse otroke in mladostnike, stare 5 do 17 let. Otroci s posebnimi zdravstvenimi stanji naj se prej posvetujejo z zdravnikom.

PRIPOROČILA ZA 5-17 LET

KOLIČINA: 60 min
FREKVENCA: vsak dan
INTENZIVNOST: srednje/visoko intenzivno
AKTIVNOSTI: širok spekter, prevladujejo naj aerobne aktivnosti

Strokovna, zdravstvenovzgojna revija Vita • Izdaja tiskovna agencija MOREL • Glavni in odgovorni urednik Emil Lukančič Mori • Strokovna urednica Majda Mori Lukančič, prof. zdr. vzg., Zdravstveni dom Ljubljana • Recenzent Jani Muha, dr. med., Splošna bolnišnica Izola • Strokovni sodelavec Jure Gubanc, Športno društvo KinVital • Lektoriranje Nives Mahne Čehovin • Tehnično urejanje in oblikovanje Inadvertising d. o. o. • Naklada 15.000 izvodov • Naslov uredništva Tiskovna agencija MOREL d. o. o., Reboljeva 13, 1000 Ljubljana, e-mail: info@morel.si • Po mnenju Ministrstva Republike Slovenije za zdravje je revija Vita nacionalnega pomena • ISSN 1318-6620 • Revija Vita je strokovna, zdravstvenovzgojna revija • Revija Vita se deli brezplačno • On line VITA: <http://www.revija-vita.com>, www.revijavita.si • Izid revije je finančno podprla Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije •

18–64 LET

Priporočila se nanašajo na aktivno zdravo populacijo med 18 in 64 leti. Prav tako jih naj poskušajo doseči tudi ljudje te starostne skupine s katero izmed kroničnih bolezni. Seveda morajo upoštevati kontraindikacije in lastne omejitve.

Aerobna telesna dejavnost pri tej starostni skupini ima ugoden učinek na ohranjanje normalne telesne mase. Poraba energije med telesnimi dejavnostmi je ključnega pomena za doseganje energijske bilance (vnos: poraba energije). Telesno aktivni odrasli imajo manjšo možnost zloma kolka ali vretenca hrbtenice. Telesne dejavnosti, predvsem tiste, pri katerih nosimo lastno težo, vplivajo na ohranjanje kostne gostote. Vadba za moč ima za posledico večjo mišično maso, moč, eksplozivnost in ohranjanje mišične aktivacije. Odrasli naj bi dosegali 150 minut telesne dejavnosti tedensko za ohranjanje zdravja in 300 minut za krepitev oziroma izboljšanje. To količino lahko dosežejo v več krajših dejavnostih po vsaj 10 minut ali v eni sami vadbeni enoti daljšega trajanja. Aktivni naj bodo večino dni v tednu (>5 dni/teden). Prevladujejo naj aerobne dejavnosti, vsaj dvakrat na teden pa naj izvajajo vadbo moči za ohranjanje mišično-skeletnega zdravja. Esencialnega pomena je tudi vadba gibljivosti za ohranjanje funkcionalnih amplitud sklepov.

PRIPOROČILA ZA 18–64 LET

KOLIČINA: 30–60 min/dan
(150–300 min/teden)

FREKVENCA: večino dni v tednu (>5)

INTENZIVNOST: srednje/visoko intenzivno

AKTIVNOSTI: aerobna vadba (tek, kolesarjenje, veslanje ...), vadba moči (8–15 ponovitev, 2–4 serije), gibljivost

65+ LET

Smernice se nanašajo na vse zdrave osebe, starejše od 65 let. Prav tako se nanašajo

na skupine s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, vendar pod pogojem, da se prej posvetujejo s svojim osebnim zdravnikom in so vključeni v vadbo pod strokovnim vodstvom (kineziolog, kinezioterapevt ...). Kineziolog bo znal na podlagi kontraindikacij in priporočil zdravnika sestaviti vadbo, ki bo za posameznika primerna, učinkovita in varna.

Obstajajo močni znanstveni dokazi, da je telesna dejavnost v starostni skupini nad 65 let povezana s številnimi pozitivnimi zdravstvenimi učinki. Starejši, ki so redno telesno aktivni, živijo dlje, imajo manj koronarnih bolezni srca, nižji krvni tlak, manj kapi, sladkorna bolezen tipa 2, raka debelega črevesa in raka na dojki. Telesna dejavnost tudi starejšim omogoča boljši srčno-žilni in dihalni sistem, bolj zdravo telesno težo in sestavo telesa. Zelo pomembno je tudi to, da lahko z vadbo izboljšamo ravnotežje in zmanjšamo možnost padcev za kar 30 %, vzdržujemo funkcionalno zdravje in s tem zmožnost samooskrbe in kvalitete življenja. Našteti zdravstveni učinki veljajo tako za zdrave kot tudi za osebe z že razvitimi kroničnimi boleznimi. To pomeni, da lahko telesno dejavnost uporabljamo kot preventivno in tudi kurativno sredstvo. Osebe, ki ne dosegajo priporočil telesne dejavnosti, morajo težiti k temu, da bi se tem številkam tem bolj približale. Seveda postopoma, začenši s trajanjem, kasneje s številom aktivnih dni v tednu in na koncu s primerno visoko intenzivnostjo.

PRIPOROČILA ZA 65+ LET

KOLIČINA: 150 min/teden (300 min/teden za izboljšanje zdravja)
FREKVENCA: večino dni v tednu (>5)

INTENZIVNOST: srednje intenzivno

AKTIVNOSTI: aerobna vadba (hoja, nordijska hoja ... vsaj 10 min v kosu), vadba moči (8–15 ponovitev, 2–4 serije ... vsaj 2 x tedensko), ravnotežje (vsaj 3 x tedensko)

POGLED NA PREVENTIVO IN ZDRAVLJENJE KRONIČNIH BOLEZNI

Kronične nenalezljive bolezni so bile včasih bolezni izključno starejših, danes pa se pojavljajo tudi že pri otrocih, zato je v otroštvu pomembno, da otrok prevzame navade redne telesne dejavnosti. Otroci, ki so redno telesno aktivni, ohranjajo redno telesno dejavnost tudi v odrasli dobi. Kronične bolezni poslabšujejo kakovost življenja in nezmožnost opravljanja vsakodnevnih opravil ter predstavljajo visoko finančno breme za zdravstveno blagajno, zato je v interesu obeh strani, da se njihova pojavnost zmanjša. Skrbno oblikovana vadba pod strokovnim vodstvom je lahko odlično sredstvo preventive in tudi dopolnilno sredstvo klasičnemu zdravljenju. Vsaka bolezen ima seveda svoje značilnosti, ki jih je treba upoštevati, vendar vedno težimo k temu, da dosežemo smernice za zdravo populacijo. Pri najpogostejših boleznih srca moramo biti pozorni na simptome in znake, ki jih z nepravilno vadbo lahko sprožimo. Pred vadbo in vmes je pomembno, da preverimo vrednosti krvnega tlaka, med vadbo pa smo pozorni na bolečine v prsih in po potrebi z vadbo tudi prenehamo. Tudi pri sladkornih bolnikih vadba ni prepovedana, je celo zaželena, potrebno je le redno spremljanje ravni sladkorja v krvi, tudi med vadbo. Vsaka kronična bolezen ima svoje omejitve in kontraindikacije, ki jih kineziolog mora znati upoštevati pri oblikovanju vadbenega programa. Vsak bolnik potrebuje svoj osebni program, prilagojen bolezni in fazi, v kateri ta bolezen je, še vedno pa lahko vadi v skupini. Takšen način dela je celo priporočljiv in učinkovit. Kronične bolezni velikokrat povzročijo tudi socialno osamljenost in vadba v skupini ljudi s podobnimi težavami lahko predstavlja pozitivno družabno okolje.

*Uroš Kožar,
diplomant kineziologije (UN),
KinVital*