

ZDRAVLJE I TJELESNA AKTIVNOST



UDRUGA ZA ŠPORT I REKREACIJU
«VETERAN '91»
Zagreb, Fabkovićeveva 1/II

Živjeti zdravo i bez bolesti oduvijek je bio čovjekov san. No, zdravlje je dragocjeno i nije ga lako čuvati.

Nažalost, često i sami postupamo tako da ugrožavamo svoje zdravlje, a recept za zdrav život može biti i puno jednostavniji.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) i UN-ova organizacija za hranu i poljodjelstvo (FAO) izradili su novo izvješće nezavisnih stručnjaka o zdravlju. Oni su sastavili preporuke za zdrav život, koje je uz malo truda lako slijediti, jer zdravlje je zaista u našim rukama.

Recept protiv kroničnih bolesti glasi: «uzimati malo masnoća i šećera, te jesti najmanje 400 grama voća i povrća na dan, uz najmanje jedan sat tjelesne aktivnosti dnevno.

Kvalitetna prehrana i redovita umjerena tjelesna aktivnost presudne su stvari za zdravlje svakog čovjeka.

Važnost sporta i sportske rekreacije svima je poznata, no zbog urbanog stila života, prečesto zaboravljamo na njezinu važnost, jer ljudi su bića koji su u svojoj prirodi i biologiji stvorena za kretanje.

Danas smo nažalost suočeni sa činjenicom koja se naziva hipokinezija ili izostanak kretanja, što izaziva negativne posljedice na cjelokupni organizam gdje osobito strada lokomotorni (sustav za kretanje) i krvožilni sustav.

Sport i sportska rekreacija pozitivno djeluju i na psihi čovjeka, te ga upućuju na zdravo i zabavno provođenje slobodnog vremena, što općenito i značajno podiže kvalitetu života, što je od velike važnosti za populaciju hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji.

Srednja životna dob ključna je faza u životu svakog čovjeka, a poglavito je ključna faza u životu ljudi koji su prošli ratne strahote i kojima su još uvijek svježije ratne traume.

Od post-ratnog stresnog poremećaja danas boluje puno hrvatskih branitelja, ali i civila koji su bili izloženi ratnim razaranjima i ratnim strahotama, stoga je potrebitost i važnost tjelesne aktivnosti za ovu populaciju od iznimne važnosti.

Kineziterapija ili liječenje pokretom primjenjuje se u mnogim stanjima, pa se tako bavljenje primijenjenim tjelesnim aktivnostima preporuča kod bolova u ekstremitetima, reumatskih tegoba, artritisa, astme, depresije, psiho-organskih poremećaja, anksioznosti, a povoljno utječe na pretilost, ali i na bolesti srca i krvožilnog sustava.

Primijenjena tjelesna aktivnost povećava kvalitetu života, osobne sreće, kvalitetu sna što u konačnici dovodi do poboljšanja zdravlja i kvalitete života općenito.

Stoga se upitajmo što sami činimo za vlastito zdravlje, a iskreni odgovor nije nimalo ohrabrujući: «malo ili gotovo ništa».

Za sebe i svoje zdravlje činimo malo, a kada se bolest pojavi od tableta očekujemo čarobna izlječenja.

Ovim kratkim tekstom željeli smo Vas potaknuti na prevenciju i edukaciju kako spriječiti bolest ili se već sa nastalom bolešću lakše nositi i zato nemojte čekati sutra, počnite sa zdravijim životom već danas.

Prof. Allen Bartoš