

► Tjelesna aktivnost i prekomjerna tjelesna težina



Pretilost (prekomjerna težina) jedan je od glavnih čimbenika rizika obolijevanja od kardiovaskularnih bolesti. Uzrokuje povišene razine šećera i kolesterola u krvi te povišen krvni tlak, a pretile su osobe izloženije srčanim i moždanim udarima, dijabetesu i određenim tipovima raka. Pretilost je ozbiljan problem koji pogađa čitav niz organa, od vaših kostiju i mišića, pa do onih najosjetljivijih i najvažnijih, srca i krvnih žila.

Postoji cijeli niz dijeta “modernog” doba koje jamče gubitak tjelesne težine u vrlo kratkom vremenu – što često nije istina ili dovodi do brzog vraćanja tjelesne težine (*jo-jo efekt*). Dijeta mora biti planski osmišljena uz savjetovanje sa stručnim osobama (liječnicima, nutricionistima). Svaka dijeta bez tjelesne aktivnosti naporna je i često bezuspješna. Tjelesna aktivnost pojačat će potrošnju kalorija te samim time i sagorijevanje masnih naslaga.

Tjelesnom aktivnošću, uz pravilnu prehranu, lakše ćete gubiti težinu, ali i pozitivno utjecati na cijeli niz čimbenika koji smanjuju rizik od kardiovaskularnih i drugih bolesti. Vaše će tijelo brže trošiti unesene kalorije i prekomjerne zalihe masti, ubrzavanjem

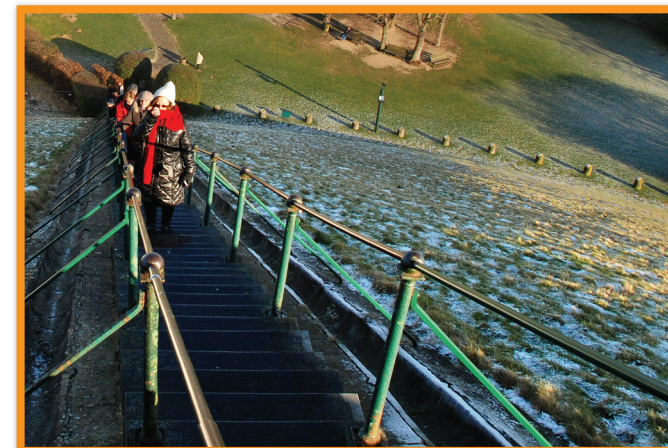
krvotoka olakšat ćete odstranjivanje naslaga sa stijenki krvnih žila, srce će lakše podnositi teret prekomjernog rada te ćete se u konačnici osjećati bolje. Svojim djelovanjem tjelesna aktivnost utječe na smanjenje potkožnog masnog tkiva te na ubrzanje metabolizma, a znatno utječe i na hormonski sustav, koji opet svojim djelovanjem sprječava pojavu suvišnih kilograma. Tjelesnu aktivnost treba prilagoditi vašim potrebama i mogućnostima.

Danas prevladava mišljenje da je za tjelesnu aktivnost potrebno mnogo vremena, ulaganje velikih napora i skupa oprema. Međutim, stvarnost je sasvim suprotna. Ove aktivnosti zahtijevaju samo vašu dobru volju: hodanje, plivanje, trčanje, vožnja bicikla, vrtlarjenje, kućanski poslovi i slično. Ove je aktivnosti potrebno obavljati 30 minuta tri do sedam puta tjedno. Poželjno je da traju 30 minuta neprekidno, ali isto se tako mogu izvoditi i više puta tijekom dana po pet ili deset minuta (ne kraće od tri minute). Savjeti za povećanje tjelesne aktivnosti:

- svakim danom sve više pješačite – izbjegavajte auto i javni prijevoz za kratke relacije
- koristite se stubama umjesto dizalom

- izađite iz autobusa jednu stanicu prije odredišta
- izvedite psa jedanput više od uobičajenog ili samo produžite uobičajenu rutu
- idite na posao (u grad) pješice ili biciklom
- prošetajte nakon večere
- obavljajte kućanske poslove
- vikendom provodite vrijeme u prirodi
- vozite sobni bicikl dok gledate TV.

► **NE ZABORAVITE, PRETILOST KONTROLIRATE SAMI, A MEDICINSKO JE OSOBLJE TU DA VAM POMOGNE U TOME!**



Autor: **Sanel Hrvatin**, viši fizioterapeut

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

