

# Aktywność sposobem na otyłość

**Czy wiesz? Badania wskazują, że 50-60% Polaków za mało się rusza. Minimum aktywności fizycznej to 30 minut każdego dnia. Regularne ćwiczenia chronią przed otyłością, rakiem jelita grubego, piersi i błony śluzowej macicy.**

## **O otyłości i jej skutkach**

- Do głównych przyczyn otyłości zalicza się nadmierną podaż kalorii dostarczanych z pożywieniem oraz niedostateczny poziom aktywności fizycznej.
- 46% kobiet i 62% mężczyzn w Polsce ma nadwagę lub otyłość i z roku na rok, problem dotyka coraz więcej osób.
- Skutkami otyłości mogą być m.in.: cukrzyca typu 2 i insulinooporność, nadciśnienie, choroby nerek, kości, ścięgien, mięśni, tkanki łącznej i skóry, astma, bezdech senny oraz nowotwory.

## **Aktywność fizyczna &#8211; co to jest?**

Aktywność fizyczna to ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga energii. Dlatego do aktywności fizycznej zaliczyć należy nie tylko zorganizowane zajęcia sportowe, ale również typową codzienną aktywność zawodową czy prace domowe. Niedostateczna aktywność fizyczna to taka:

- która powoduje wydatkowanie mniej niż 500 kcal tygodniowo;
- kiedy nasz wysiłek fizyczny trwa krócej niż 25 minut dziennie.

## **Jak dobrać aktywność fizyczną?**

### **Dla dzieci i młodzieży szkolnej do 17. roku życia:**

- 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej codziennie;
- co najmniej 3 razy w tygodniu ćwiczenia oporowe, które wzmocnią mięśnie oraz kości.

### **Dla zdrowej osoby dorosłej (18-65 lat):**

- 150 minut tygodniowo umiarkowanej aktywności fizycznej, lub
- 75 minut tygodniowo intensywnej aktywności fizycznej;
- co najmniej 2 lub 3 razy w tygodniu należy wykonywać ćwiczenia oporowe zwiększające siłę mięśni, kości i wytrzymałość.

### **Dla osób powyżej 65. roku życia:**

- zaleca się dążyć do osiągnięcia tych samych celów co zdrowe osoby dorosłe;
- jeżeli osoba starsza nie może ćwiczyć z powodu uwarunkowań zdrowotnych, powinna być aktywna fizycznie tyle, ile może.

## **Jak polubić aktywność fizyczną?**

- Motywacja wewnętrzna &#8211; podstawą sukcesu.
- Wybierz taki rodzaj aktywności, który najbardziej lubisz.
- Unikaj przetrenowania &#8211; na początku ćwicz 3 x w tygodniu po 30 minut.
- Pamiętaj o prawidłowym odżywianiu i pij codziennie 1-2 litrów wody, a przy intensywnym wysiłku zwiększ przyjmowanie płynów o 400-800 ml.

## **Rodzaje aktywności dla otyłych**

U osób otyłych często dochodzi do wtórnego ograniczenia aktywności fizycznej wywołanego trudnościami w poruszaniu się. U osób z BMI większym niż 35 zaleca się pływanie, jazdę na rowerze, odpowiednio żywy marsz, marszobieg, a także ćwiczenia z oporem. Realizację każdego programu aktywności fizycznej w leczeniu otyłości należy poprzedzić konsultacją lekarską.

### **Dieta DASH**

W walce z otyłością ważna jest również dieta. Podstawą codziennej diety powinny być świeże produkty spożywcze o jak najmniejszym stopniu przetworzenia. Ważnym elementem diety jest ograniczenie spożycia czerwonego mięsa, słodczy, soli oraz cukru. Dieta DASH pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze, sprzyja poprawie w przypadku zaburzeń lipidowych, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-&#8211;naczyniowych. Darmowe przepisy znajdziesz na stronie [www.diety.nfz.gov.pl](http://www.diety.nfz.gov.pl)

### **8 tygodni do zdrowia**

„8 tygodni do zdrowia” to program profilaktyczno-treningowy NFZ, który zachęca do regularnej aktywności fizycznej. Jeżeli chcesz zacząć ćwiczyć regularnie lub utrzymać dotychczasową kondycję, szukaj sprawdzonych, bezpiecznych treningów. Dopasuj trening do swoich możliwości i kondycji. Filmy z treningami znajdziesz na stronie [www.akademia.nfz.gov.pl](http://www.akademia.nfz.gov.pl)

Akcja NFZ &#8211; Środa z profilaktyką



Drukuj