

Aktywność fizyczna jako modyfikowalny czynnik tempa starzenia

Anna Skrzek

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna (AF), profilaktyka, motywacja, nordic walking, hipokineza

Aktywność fizyczna jest koniecznością, stanowi jeden z czynników silnie determinujących zdrowie psychofizyczne człowieka i powinna być stałym elementem życia w każdym okresie. Definiowana jest jako „każdy ruch ciała powstały w wyniku pracy mięśni szkieletowych, który skutkuje wydatkiem energetycznym”. Przejawia się w następujących formach: aktywność zawodowa, sportowa, kondycyjna, domowa oraz związana z innymi czynnościami. Według Światowej Organizacji Zdrowia (ang. World Health Organization – WHO) „aktywność fizyczna to wszelkiego rodzaju czynności związane z ruchem podejmowane w życiu codziennym, począwszy od pracy, wypoczynku, a skończywszy na uprawianiu sportu”.

Już 2,5 tysiąca lat temu Arystoteles głosił, że „nic tak nie rujnuje człowieka jak bezruch”. Dzieje się tak, ponieważ ruch jest największym biologicznym stymulatorem ludzkiego organizmu. Systematyczna, umiarkowana aktywność ruchowa to lekarstwo na choroby cywilizacyjne, to warunek dobrego samopoczucia i skuteczna forma opóźniania inwolucyjnych zmian organizmu prowadzących do niepełnosprawności. Ruch to sprawność, samodzielność, niezależność.

Starzenie się jest procesem fizjologicznym powodującym nieodwracalne zmiany narządowe, które sprzyjają powstawaniu wielu chorób. Dzięki systematycznym ćwiczeniom fizycznym proces inwolucyjny może zostać spowolniony. Należy zatem zachęcać osoby starsze do podejmowania różnych form aktywności fizycznej, aby mogły być sprawne fizycznie i psychicznie. Aktywny styl życia wraz z istotną rolą aktywności fizycznej są ważnymi predyktorami jakości życia osób starszych, o czym

pisano już wielokrotnie. Regularne ćwiczenia fizyczne są potencjalnym czynnikiem zapobiegającym starzeniu się, ale także pozytywnie wpływają na sprawność umysłową osób w wieku podeszłym, zmniejszając ryzyko zaburzeń poznawczych i demencji, a także wpływając pozytywnie na samopoczucie osób starszych.

Aktywność fizyczna ma istotny wpływ na narząd ruchu. Widoczne jest spowolnienie zmian inwolucyjnych zachodzących w postawie osoby starszej. Wykazano, że odpowiednio dobrane ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej, kręgosłupa oraz mięśnie brzucha wpływają pozytywnie na zmniejszenie kąta kifozy piersiowej. Odpowiedni program ćwiczeń funkcjonalnych znacząco poprawia siłę mięśniową, a także gęstość mineralną kości nawet u starszych kobiet z niską wydolnością fizyczną. Odpowiednio dobrane formy aktywności fizycznej u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów mogą działać przeciwbólowo oraz pozytywnie wpływać na sprawność fizyczną.

Opisywano również wpływ aktywności fizycznej na procesy przebiegające na poziomie komórki, dowodząc, że długość telomerów w chromosomach leukocytów zależy od bodźców ruchowych. Często podkreśla się też pozytywny wpływ aktywności na obniżenie śmiertelności.

Regularny wysiłek fizyczny ma także pozytywny wpływ na czynność śródbłonna naczyniowego, metabolizm lipidów i węglowodanów, parametry układu krzepnięcia i fibrynolizy, co uzasadnia znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce pierwotnej i wtórnej chorób sercowo-naczyniowych u osób starszych.

Podsumowując, korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej w profilaktyce procesów starzenia się, to:

- poprawa ogólnego samopoczucia (dostarczanie przyjemności i radości);
- podtrzymywanie i poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego;
- wspomaganie prewencji pierwotnej i wtórnej określonych stanów (np.: stres, lęk, ból) i chorób (m.in. schorzenia sercowo-naczyniowe, otyłość, cukrzyca typu 2, hiperlipidemia, osteoporoza, choroba zwyrodnieniowa stawów, niektóre choroby nowotworowe, depresja);
- minimalizacja skutków niesprawności (zaburzenia równowagi, upadki);
- poprawa funkcjonalności w zakresie czynności dnia codziennego;
- zachowanie niezależnego trybu życia, poprawa jakości życia.

9.1. Podstawowe zasady stosowania aktywności fizycznej

Według zaleceń WHO każdy człowiek powinien być aktywny fizycznie w stopniu przekraczającym wysiłek wynikający z czynności dnia codziennego. Podejmowana aktywność fizyczna w stopniu umiarkowanym odpowiada 5–7 sesjom treningowym w ciągu tygodnia, trwającym 30–40 minut. Takie działania mogą przybierać formę tzw. prac domowych o umiarkowanym nasileniu i powtarzanych regularnie.