**Choroby cywilizacyjne spowodowane brakiem ruchu**

Cieszący się dobrym zdrowiem współczesny człowiek to taki, którego r**ozpiera energia** i  jest w stanie się realizować, przez co **unika chorób, problemów ze stresem, czy różnego rodzaju stanów depresyjnych.** Dlatego tak **ważny jest styl naszego życia**, którego kluczowym

|  |
| --- |
| http://www.krynica.pl/userFiles/image/Sport_i_rekreacja/Zadbaj_o_zdrowie/art_1_250.jpg |

elementem jest **aktywność fizyczna.**

Choroba **niedokrwienna serca**,  **nadciśnienie tętnicze**, **otyłość** i **cukrzyca** - są to przykłady najczęstszych chorób cywilizacyjnych, **wywoływanych poprzez siedzący tryb życia, brak ruchu**, **znużenie pracą** i **obowiązkami, codziennym zabieganiem itd**.

Chcąc się skutecznie **bronić przed skutkami życia w XXI wieku** powinniśmy stanowczo postawić na ruch. Dzięki temu będziemy w stanie usprawnić  czynności niektórych narządów i układów, poprawimy  przemianę materii, co spowoduje utrzymanie równowagi między ilością energii dostarczanej z pożywieniem, a jej ubywaniem, z czym większość ludzi ma kłopot. Trzeba tak niewiele, by to zmienić - odrobina samozaparcie, chęci i wprowadzenie w nasze życie czegoś nowego, zdrowego, powinno zaciekawić i może nawet stać się pomysłem na hobby.

Poprzez ruch zwiększymy **wydolność** i **sprawność  fizyczną**, zmniejszymy zagrożenie chorobami układu krążenia, a także chorobami przemiany materii. Wpływ treningu fizycznego, powoduje ponadto **zmniejszenie zmęczenia** wywołanego codziennym życiem.  Musimy zadbać o swój wypoczynek, chroniąc się tym samym przed zjawiskiem przewlekłego zmęczenia i w konsekwencji złego samopoczucia, prowadzącego czasem aż do stanów nerwicowych.
**Zwiększając siłę mięśni** zapobiegamy **przeciążeniom układu ruchowego**, czego szczególnie dotkliwym problemem są **bóle dolnego odcinka kręgosłupa.**

Problem ten dotyczy nie tylko osób pracujących fizycznie, podnoszących duże ciężary, ale także mających siedzący tryb pracy. Trening wzmacniający mięśnie tułowia zadba również o przeciążenia części szyjnej kręgosłupa, a praca nad gibkością, zwinnością i dobrą koordynacją ruchów zapobiegnie złamaniom kości i innym urazom. Nie dajmy się zwieść pozorom oznak naszego zdrowia. Badania epidemiologiczne wykazują, że zapadalność na chorobę niedokrwienną serca i śmiertelność z powodu zawału serca są większe u osób prowadzących siedzący tryb życia niż u osób aktywnych ruchowo. Do **najczęstszych przyczyn** powodujących ten stan zaliczamy: **nadciśnienie tętnicze**, **cukrzycę,** **otyłość**, a także tak lekceważone **palenie papierosów**, **niewłaściwe odżywianie** się z nadmierną ilością tłuszczów, cukrów prostych i używek oraz małą aktywność ruchową.

Reasumując - **poprawić jakość życia możemy poprzez wzmożenie aktywności fizycznej, co pozwoli nam podjąć skuteczną walkę z przewlekłymi chorobami układu krążenia i przemiany materii.** Systematycznie wykonywane wysiłki fizyczne zmniejszą zagrożenie. W profilaktyce chorób serca będziemy mieć duży wpływ na ciśnienie tętnicze, profil lipidowy osocza, wrażliwość tkanek na insulinę, a także na krzepnięcie krwi. **W zapobieganiu i leczeniu otyłości zwiększymy dobowy wydatek energii, przez co przyspieszymy przemianę materii i zmniejszymy ubytek masy mięśni, stosując ponadto niskokaloryczną dietę.** W naszym treningu powinniśmy zadbać o umiarkowane obciążenia wysiłkowe stosowane systematycznie i z odpowiednia częstotliwością, w rozmiarach **przynajmniej 2 razy w tygodniu powyżej 30 minut.**