

Kolik pohybu potřebujeme?

Mluvit, o tom, že pohyb je důležitý pro naše zdraví, je asi zbytečné. Připomínají nám to lékaři na pravidelných kontrolách, lze se o tom všude dočíst. Pravidelný pohyb je prevencí řady onemocnění a předcházet nemocem je po všech stránkách výhodnější, než je později léčit (a to vždy už ani nemusí jít). Kolik pohybu je ale ideální a co to má být za pohyb?

Bohužel je už potvrzeno, že více než rok omezení spojených s covid-19 napáchal velké škody na zdraví Čechů – přibrali na váze, přestali cvičit, stali se vystresovanějšími a depresivnějšími, ale také chodili méně k lékaři s vážnými příznaky, protože je buď zaměnili za příznaky covidu, nebo se báli do nemocnice, aby se nenakazili. Kardiologové tak hlásí, že se srdečním infarktem nepřišlo 20 procent pacientů včas a mnoho z nich tak bude mít vážně poškozené srdce a onkologové potvrzují vyšší výskyt zhoubných nádorů v pokročilém stadiu. Jak z toho ven? Vrátit se k tomu, co jsme správně dělali před covidem – chodit na preventivní prohlídky a pravidelné kontroly, pokud se s něčím léčíme, věnovat se pravidelnému pohybu (kdo chce, čas si najde) a jíst „dobře“ – tedy méně živočišných tuků a sladkostí a více zeleniny a ovoce – jaro je pro to ostatně ideální.

Podle doc. MUDr. Vladimíra Tuky, Ph.D., z Centra sportovní kardiologie VFN Praha, slouží pohybová aktivita v kardiologii především k prevenci aterosklerotického procesu, tedy zanášení cév cholesterolem. Tento proces se totiž děje už od narození, cílem je zpomalit jej co nejvíce. I proto by měly cvičit a hýbat se už i malé děti. Pohybová aktivita má podle doc. Tuky ale smysl i tam, kde se snažíme ovlivnit již vzniklé rizikové faktory, např. v případě vysokého krevního tlaku. Pokud jde o pacienty s mírnou hypertenzí, pravidelný pohyb v doporučeném množství dokáže krevní tlak snížit bez nutnosti léků. Pohyb samozřejmě patří i do sekundární prevence – pacienti, kteří se po prodělaném srdečním infarktu pohybují, mají nižší riziko dalších infarktů až o 40 procent oproti těm, kteří se pravidelně nehýbou.

Doporučení WHO pro každý věk

Světová zdravotnická organizace (WHO) sestavila doporučení, kolik a jakého pohybu by měl člověk mít v různých fázích života.

Děti a dospívající (5-17 let) by se měli hýbat v průměru hodinu denně a alespoň 3x týdně by se měli věnovat aktivitám o vysoké intenzitě zátěže. Až se vrátí všechno do běžných kolejí po covidových omezeních škol a kroužků, měli bychom po našich dětech chtít, aby se „neulejvaly“ z tělocviku ve škole, po vyučování se šly proběhnout s kamarády ven a dohodnout s nimi pravidelné kroužky, kde se budou intenzivněji hýbat (atletika, tanec, bojové sporty apod.). Důležité je, aby si děti na pravidelný pohyb zvykly co nejdříve a nedošlo u nich vlivem inaktivity k takové ztrátě kondice nebo k nadváze, že bude pak velmi obtížné motivovat je k pohybu.

Dospělí ve věku 18 – 64 let by podle WHO měli mít vytrvalostní pohyb (běh, chůze) v dávce aspoň 150 minut týdně (tedy aspoň 20 minut denně). Tato aktivita by měla probíhat se střední intenzitou zátěže. Intenzitu zátěže lze orientačně odhadnout pomocí testu mluvení: pokud při zátěži normálně dýcháte a můžete souvisle mluvit, je intenzita zátěže nízká. Pokud se zadýcháte a vaše řeč je už méně souvislá, je zátěž přiměřená, střední. Pokud lapáte po dechu a nedokážete hovořit, je intenzita vašeho pohybu příliš vysoká a je třeba zvolnit. Podle WHO lze 150 minut střední zátěže nahradit i 75 minutami aktivity vysoké intenzity, nebo obě aktivity nakombinovat. Jen tato tzv. aerobní aktivita ale nestačí, dospělí by měli přidat i posilování svalů (odporový trénink) aspoň 2x týdně.

Jak to může vypadat v praxi? Každý den 20, ale lépe 30 minut svižné procházky nebo joggingu (poklusávání), počítá se sem i venčení psa, pokud opravdu jdete souvislým

tempem. Denní porci pohybové aktivity lze přepočítat i na kroky, pokud máte krokoměr nebo chytré hodinky (tato zařízení měří spolehlivěji než krokoměr v mobilním telefonu) – denně byste měli ujít aspoň 6000 kroků, lépe ale 10 000. Sem se počítá i chození pěšky místo popojíždění tramvají, chození do schodů místo ježdění výtahem a podobně. K tomuto dennímu chození přidejte posilovací lekci 2x týdně (ženy např. rády volí komplexní posilování formou jógy nebo pilates, ale existují i skupinové lekce posilování s činkami různé zátěže).

Fitness centrum se nemusíte vyhýbat z obavy, že nebudete vědět, co se k čemu používá a jen se ztrapníte – prakticky všechna fitness centra dnes nabízejí konzultace s trenéry a trenérkami, kteří umějí individuálně naplánovat silový trénink s ohledem na vaši aktuální fyzičku a na cíle, kterých chcete dosáhnout. Výhodou je, že vám připraví série vhodných cviků (většinou nejsou nijak složité) a dohlédnou, abyste je prováděli správně. To vám pomůže se na fitko adaptovat a chodit tam s jistotou a potěšením. Pokud jste už zkušený, nebo fitkům zkrátka neholdujete, můžete posilovat i doma a vybavit si „domácí fitko“, na internetu navíc najdete tisíce videí, jak cvičit – ale doporučujeme nechat si od zkušených trenérů poradit kvalitní zdroje.

Cvičení nekončí důchodem, naopak

Dobrá kondice a aktivní svalová hmota jsou prevencí osteoporózy, pádů, bolestí zad a kloubů a zvyšují šance na dobré uzdravení, pokud onemocníte (jinak řečeno „máte z čeho brát“). Pro osoby nad 65 let tedy platí totéž, co u předchozí skupiny a pohybové aktivity by navíc měly být všestranně zaměřené a větší důraz je třeba klást na trénink rovnováhy a svalové síly – tedy trénink tři dny v týdnu nebo více. Můžete jezdit na kole (nebo i elektrokole), posilovat na rotopedu nebo chůzí do kopce, ženám často vyhovují cviky s odporovými gumami různé síly. Vhodné je i plavání, které posiluje celé tělo.

WHO u všech lidí, tedy od dětí až po seniory, zdůrazňuje další zásadní věc: **omezení času tráveného sezením**. Doc. Tuka upozorňuje, že i v případě, kdy má člověk dost pohybu, jeho přínos je vymazáván časem, který tráví sezením. Ten je tedy potřeba limitovat na minimum, a to v jakémkoli věku. Každé přerušení sezení je přínosné.

Pohybová aktivita versus cvičení

Pro pacienty je potřeba rozlišovat pojem pohybová aktivita a cvičení. Pohybová aktivita je v zásadě jakýkoli pohyb těla za pomoci kosterních svalů, který vyžaduje výdej energie a je výhodný pro zdraví. Naproti tomu cvičení je plánovaná aktivita, což v řadě pacientů již předem vzbuzuje nevoli. „S pacienty se nebudeme bavit o cvičení, ale o tom, že by měli navýšit pohybovou aktivitu. Proto doporučujeme dělat to, co je baví. Počítá se vše, práce v domácnosti, péčování o rodinu, úklid, zahradničení, doprava do práce pěšky nebo na kole a samozřejmě volnočasové aktivity jako tanec nebo turistika,“ vysvětluje doc. Tuka. A upozornil ještě na jednu věc: ukazuje se, že čím více energie vydáváme ve volnočasových aktivitách, tím více klesá naše riziko úmrtí. Bohužel, pokud vydáváme více energie v práci, úmrtnost naopak stoupá. Na vině je zřejmě to, že pracovní činnosti obsahují velkou statickou složku, jsou vykonávány ve stresu s výrazným zvýšením krevního tlaku, nemožnosti odpočinku, roli může hrát i psychosociální stres nebo nižší sociální statut. I tyto lidé by ale měli být fyzicky aktivní mimo práci, aby svá rizika snížili - jít se projít, zahrát si fotbal, projet se na kole. „Každý pohyb se počítá. Naše pacienty často a rádi chválíme,“ říká doc. Tuka. Pocit úspěchu je důležitý pro další motivaci, zvláště u těch, kteří pohyb nemají takzvaně v krvi. Aktivity nás také musí bavit – nebude k ničemu, pokud budeme tlačit do běhu někoho, kdo tento druh pohybu nemá rád a podobně. Důležité totiž není jen začít, ale i vytrvat.

Přínosy pravidlené tělesné aktivity přehledně:

- pravidlený pohyb zlepšuje citlivost tkání k hormonu inzulinu, je tak prevencí cukrovky 2. typu nebo zlepšuje její průběh
- pohyb spolu s rozumnou redukční dietou snižuje tělesnou hmotnost a množství tuku v oblasti břicha, který je zvláště rizikový
- příznivě ovlivňuje krevní tlak
- příznivě působí na krevní tuky (zvyšuje tzv. hodný HDL cholesterol a snižuje triglyceridy)
- zvyšuje tělesnou zdatnost, která udržuje dobrou činnost srdce a cév
- zlepšuje ohebnost a pohyblivost kloubů a svalů
- je prevencí řídnutí kostí a udržuje páteř v dobrém stavu
- příznivě působí na depresi, únavu a pocit psychického napětí a vyčerpání (pohyb uvolňuje endorfiny, „hormony štěstí“)

Zdroj: kongres České kardiologické společnosti 2021