



MÁR 10 PERC IS SZÁMÍT!

A Magyar Sportorvos Társaság (MST) legfőbb küldetésének a fizikai aktivitásnak a betegségek megelőzésében, terápiájában és rehabilitációjában betöltött szerepével kapcsolatos naprakész információk terjesztését tekinti mind a szakma mind a lakosság körében. Ennek érdekében egyebek mellett konferenciákat szervez és a kiadja Sportorvosi Szemle című folyóiratot. A Társaság tagja a Nemzetközi (FIMS) és az Európai Sportorvos Társaságnak (EFSMA).

A fizikai aktivitás jelentőségét a szív-és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, elhízás, cukorbetegség és egyes daganatos betegségek megelőzésében nem lehet elégszer hangsúlyozni. Számos betegség kezelésében is jól kihasználhatók a fizikai aktivitás kedvező anyagcserehatásai (vércukorszint csökken, előnyös lipidprofil változás), a vérnyomáscsökkentő hatás, a csontsűrűség növelése, a betegségekkel gyakran együtt járó szorongás csökkentése és a közérzet javulása. A rendszeres fizikai aktivitás hozzájárul a szellemi képességek megőrzéséhez, az időskori elesések megelőzéséhez. Bátran kijelenthetjük, hogy meghosszabbítja a minőségi élet éveket.

A Társaság tagjai főleg versenyszerűen sportolókkal találkoznak mindennapi munkájuk során. A szabadidejükben sportolók vagy az egészségük megőrzése érdekében életmódváltozást tervezők jelentősen kisebb számban fordulnak sportorvoshoz, annak ellenére, hogy lehetőségük van beutaló nélkül is felkeresni a sportorvosi rendelőket alkalmassági vizsgálat vagy tanácsadás céljából, melyet ajánlott igénybe venni intenzívebb, aktívabb életmód elkezdése, vagy a megszokottnál megerőltetőbb szabadidős programok előtt.

A sportjellegű aktivitásokon túl, pusztán az aktívabb életmód is jelentős egészségvédő hatásokkal bír. Már a napi rendszerességgel végzett tempós gyaloglás is (pl. munkahelyre, iskolába) kedvezően befolyásolja a vérnyomást, a test zsírtartalmát, sőt a hangulatot is. A legalább napi 30 percet rendszeresen, lendületesen sétálónál is jelentősen csökken a szív és érrendszeri betegségből eredő halálozás esélye. Ez a hatás idősebb korban elkezdett rendszeres gyaloglásnál is jelentkezik. Súlyfelesleg esetén a rendszeres mozgással megszerzett fittség akkor is egészségvédő hatású ha fogyás nem társul vele. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint a mozgás egészségvédő hatásai heti 150 perc közepesen intenzív, dinamikus mozgással már elérhetőek, amit akár a mindennapos tempós gyaloglással is teljesíthetünk.

Hogyan legyünk aktívabbak? – Néhány jó tanács

- A fizikai aktivitás növelésének legkönnyebb módja, ha a mindennapos tevékenységeinket aktívabban végezzük!
- Lift helyett a lépcsőt használjuk!
- Munkába menet szálljunk le a buszról előbb és sétáljunk egy megállót!
- Ebédrendelés helyett sétáljunk el ebédelni!
- Ahova csak lehet gyalog menjünk!
- Munka közben fél óránként álljunk fel és mozgassuk át tagjainkat!
- A kutyát vigyük sétálni, ahelyett, hogy kiengednénk a házból!
- Egyre több teendőt végezzünk aktívabban, igyekezzünk egyszerre legalább 10 percet mozogni!
- Törekedjünk a napi 30 perc fizikai aktivitás elérésére!

