

## Wpływ aktywności fizycznej na krążenie mózgowe

Z badania Zdrowa ONA wynika, że co czwarty Polak przyznaje się do braku jakiegokolwiek aktywności fizycznej<sup>1</sup>. Dlaczego część z nas zamiast spaceru woli obejrzeć program telewizyjny? Jaki jest wpływ aktywności fizycznej na krążenie mózgowe? Spróbujemy odpowiedzieć na te pytania wspólnie z ekspertem programu „Zdrowa ONA”, neurologiem, dr hab. n. med. Beatą Tarnacką.

*Systematyczna aktywność ruchowa pełni istotną rolę w profilaktyce i leczeniu wielu chorób, w tym również chorób układu krążenia. Nie bez powodu brak jakiegokolwiek ruchu jest szeroko opisywany w piśmiennictwie naukowym, jako czynnik ryzyka zaburzeń krążenia mózgowego i jego konsekwencji w postaci udaru mózgu. Chodzi tu zarówno o profilaktykę pierwotną jak i wtórną – zauważa dr hab. n. med. Beata Tarnacka, ekspert programu „Zdrowa ONA”.*

### Zanim podejmiemy aktywność...

Skoro już wiemy, że brak odpowiedniego wysiłku pociąga za sobą różnorakie konsekwencje, zastanówmy się nad tym, jak właściwie dobrać jego rodzaj i czas, który powinniśmy na niego poświęcić.

Przede wszystkim skonsultujmy z lekarzem i poprośmy go o ocenę naszej zdolności do ćwiczeń. Oczywiście, jeśli na nic nie chorujemy i nie skarżymy się na żadne dolegliwości taka wizyta nie jest konieczna. Musi mieć ona miejsce jeśli doświadczamy jakichś przewlekłych schorzeń, które mogą skutkować odczuwaniem dyskomfortu w czasie wykonywania ćwiczeń, a nawet pogorszyć stan organizmu. Niekiedy lekarz podejmuje decyzję o skierowaniu na badania kontrolne. Należą do nich klasyczne badania, takie jak morfologia, OB, badanie moczu oraz test wysiłkowy w trakcie którego wykonuje się EKG pokazujące pracę serca w czasie wysiłku.

**Dr Tarnacka potwierdza** – *Badanie wysiłkowe i towarzyszący mu zapis elektrokardiogramu zaleca się jako szczególny środek ostrożności u osób, które zmagają się z różnymi chorobami, z naciskiem na osoby starsze i te, które myślą o podjęciu aktywności mocno obciążającej organizm. Nie ma konieczności wykonywania tego typu badań u osób, które zmierzają poświęcać pół godziny dziennie na spacer czy jazdę na rowerze.*

### Aktywność aktywności nierówna

Jeśli już wiadomo, że nie ma przeciwwskazań do aktywności fizycznej, czas zadać sobie pytanie – jaki rodzaj aktywności zamierzamy podjąć?

O czym warto pamiętać?

- Podstawą aktywności powinny być ćwiczenia wytrzymałościowe o umiarkowanej intensywności
- Ćwiczenia powinny być wykonywane około 3 razy w tygodniu po 20 minut do godziny.
- Treningi warto rozpocząć od jak najmniejszego wysiłku i jeśli jest on wykonywany systematycznie można go stopniowo zwiększać.
- Rodzaj ćwiczeń powinien być dopasowany do naszych predyspozycji. Wiadomo, że nie każdy przepada np. za jazdą na rowerze czy pływaniami, dlatego warto wziąć pod uwagę każdą opcję i dopasować ją pod kątem naszego trybu życia.

---

<sup>1</sup> Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 24-30.01.2014 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Dobór próby miał charakter losowy. W badaniu wzięło 1000 osób powyżej 18. roku życia. Uzyskano reprezentatywność dla tej populacji.