

Studije pokazuju da ljudi žive duže i populacije u većem dijelu svijeta postaju sve starije. Druga istraživanja pokazuju da tjelesna aktivnost smanjuje rizik od srčanih bolesti, dijabetesa tipa 2, te nekih vrsta raka, a odgađa i nastup Alzheimerove bolesti. Jedan univerzitet sada nastoji starijim osobama pomoći da požanju sve te koristi od fizičke vježbe.

Univerzitet Missouri razvio je program fizičke vježbe i za mlađe i za starije odrasle osobe kako bi poboljšale kondiciju. Vježba pomaže u sprečavanju debljine i bolesti povezanih sa sjedilačkim načinom života i prevelikim brojem kilograma.

Specijalist za fitnes Steve Ball kaže da se program zove 'Moja piramida aktivnosti': "Teško je biti tjelesno aktivan stalno i redovno, ali program 'Moja piramida aktivnosti' nudi odraslima čitav niz načina na koje mogu postići razine aktivnosti preporučene za zdravlje i za poboljšanje kvaliteta života."

Ball kaže da bi odrasli trebali početi s vježbama koje su na bazi piramide, poput hodanja ili uspinjanja stepenicama. Potom dodaju aerobičke vježbe koje zahtijevaju od srca i pluća teži rad i poboljšavaju krvni optok.

Ball kaže da odraslima treba najmanje 150 minuta umjerene aerobičke aktivnosti svake sedmice: "Ne morate sve vježbe napraviti odjedanput. Recimo, trideset-minutnu dnevnu vježbu možete razbiti u tri desetminutna perioda."

Starijim odraslim osobama vježbanje pomaže u održavanju pokretnosti i neovisnosti u svakodnevnom životu, te pomaže u sprečavanju padova. Padovi su vodeći uzrok smrti za starije odrasle osobe, kao i glavni razlog zašto iz samostalnog života moraju preći u neki njegovani smještaj. Prema programu, oni vježbaju i s utezima, odnosno drugim opterećujućim spravama.

Specijalisti Univerziteta Missouri vode programe fizičke vježbe u društvenim domovima širom savezne države Missouri. Susan Mills-Gray specijalizirala se za prevenciju hroničnih bolesti: "Program je dizajniran za poboljšanje snage, održavanje ravnoteže, kao i gipkosti zglobova, tako da svakodnevni život postane lakši."

Među korisnicima programa, Ellen Brown kaže da je ona sada - premda možda ne izgleda tako - mnogo gibljivija nego ranije, dok Bill Crow vježbe s utezima doživljava kao osiguranje: "To je svojevrsna zaštita za nas starije da ne padnemo, da možemo dobro održavati ravnotežu."

Uz zdravstvene, programi fizičke vježbe mogu imati i financijske koristi: što duže ljudi uspiju živjeti samostalno, to su niži troškovi zdravstvene njege, nema plaćanja njegovanišnog smještaja, niti bolnice. A i kvalitet života je daleko bolji.

Izvor: VoA News

www.medicina.ba

03.03.2010.