Bądź aktywny w każdym wieku!

Proces starzenia się organizmu jest zjawiskiem naturalnym i nieuniknionym. Wiąże się on z upośledzeniem funkcji wielu układów powodując pierwotną niepełnosprawność inwolucyjną, traktowaną jako fizjologiczny przejaw starzenia się. Starzenie się organizmu powoduje obniżenie wydolności fizycznej, wskutek zmniejszenia się siły i masy mięśni oraz nakładających się procesów chorobowych. Jednocześnie brak lub mała ilość wysiłku fizycznego wpływa destrukcyjnie na organizm, pogarszając stan zdrowia. W związku z tym istotnym elementem pomyślnego starzenia się jest regularny wysiłek fizyczny. Niestety u większości osób w starszym wieku obserwuje się wyraźny jego spadek z ograniczeniem do wykonywania codziennych czynności, takich jak: zakupy, gotowanie, sprzątanie itp.

Każdy człowiek ma indywidualny poziom i tempo zachodzących zmian towarzyszących starzeniu się, a dzięki systematycznym ćwiczeniom fizycznym proces inwolucyjny może zostać spowolniony. Tymczasem zachowanie wysokiej aktywności fizycznej w wieku starszym stanowi jeden z czynników prognozujących dłuższe trwanie życia, co umożliwia tej grupie populacji zachowanie autonomii i niezależności, a tym samym przyczynia się do poprawy jakości ich życia. Regularny trening fizyczny korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy, spowalnia zmiany zachodzące w układzie ruchu, poprawia elastyczność tkanek okołostawowych, wpływa na utrzymanie fizjologicznego zakresu ruchu w stawach oraz polepsza funkcjonowanie ludzi chorych.

Wykorzystanie ćwiczeń oporowych u ludzi starszych oddziałuje na zwiększenie masy mięśni, poprawę gibkości, siły oraz koordynacji ruchowej. Zastosowanie treningu siłowego oraz ćwiczeń równowagi wpływa na poprawę szybkości chodu. Szczególnie widoczne są te zależności we wpływie systematycznych ćwiczeń na koordynację, szybkość, autonomizację ruchów, funkcjee poznawcze mózgu, stany emocjonalne i samopoczucie. Aktywność ruchowa poprawia też funkcjonowanie układu oddechowego i odpornościowego. Dodatkowo u chorych z cukrzycą typu 2 regularne ćwiczenia ułatwiają wyrównanie glikemii, zwiększają zużycie glukozy przez pracujące mięśnie, a u otyłych zmniejszają masę ciała (u tych chorych zalecany jest wytrzymałościowy wysiłek o umiarkowanej intensywności).

Aktywność fizyczna osób starszych powinna być dostosowana indywidualnie do ich możliwości. Dla osób zdrowych powyżej 65. roku życia zalecany jest wysiłek o umiarkowanym natężeniu z przewagą ćwiczeń aerobowych i trwający przynajmniej 150 minut tygodniowo. Ćwiczenia mogą być wykonywane w kilku powtórzeniach, jednorazowo przez co najmniej 10 minut. Aktywność szczególnie zalecana dla osób starszych to: spacerowanie, pływanie, taniec, jazda na rowerze. Z kolei ludzie starsi mniej obciążeni chorobami, powinni wykonywać ćwiczenia poprawiające balans ciała i zapobiegające upadkom przynajmniej 3 razy w tygodniu lub częściej, a także ćwiczenia wzmacniające mięśnie (obejmujące główne grupy mięśni) – przynajmniej 2 razy w tygodniu lub częściej. Natomiast osoby starsze, dotąd nieuprawiające żadnej aktywności fizycznej, powinny rozpocząć od wykonywania prostych ćwiczeń fizycznych i stopniowo wydłużać czas ich trwania oraz zwiększać ich intensywność. Z kolei osoby, u których wysiłek fizyczny jest przeciwwskazany ze względu na stan zdrowia, powinny być aktywne fizycznie na tyle, na ile ich kondycja pozwala i wykorzystywać wszystkie okazje do aktywności podczas wykonywania swoich codziennych czynności. Warto w takim przypadku zasięgnąć opinii lekarza i rehabilitanta w zakresie zalecanych ćwiczeń. Światowa Organizacja Zdrowia proponuje, aby programy dotyczące aktywności fizycznej wśród osób starszych uwzględniały następujące reguły:

- indywidualny i/lub grupowy charakter zajęć;
- należy stosować różne formy ćwiczeń: elementy rozciągania (stretching), ćwiczenia aerobikowe, relaksację;
- ćwiczenia powinny obejmować formy łatwe lub o umiarkowanym stopniu trudności: spacer, taniec, pływanie, jazda na rowerze, gimnastyka;

- składowe ćwiczeń powinny obejmować trening mięśni;
- ćwiczenia wytrzymałościowe, trening równowagi i „elastyczności”;
- ćwiczenia powinny sprawiać radość i powodować odprężenie oraz powinny być prowadzone regularnie (jeśli to możliwe — codziennie);

Adres źródła: https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/badz-aktywny-w-kazdym-wieku#comment-0