Aktywność fizyczna- ważny element w leczeniu otyłości

W profilaktyce i leczeniu nadwagi i otyłości ważny element stanowi aktywność fizyczna. Poza ułatwieniem redukcji masy ciała, poprzez pogłębianie ujemnego bilansu energetycznego, przyczynia się do ustępowania powikłań otyłości (zwłaszcza cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, zaburzeń lipidowych) i zapobiega utracie masy mięśniowej, zmniejszając tym samym ryzyko efektu jo-jo. Wzmożona aktywność ruchowa może także powodować inne korzystne efekty zdrowotne, do których należą m.in. zmniejszenie odczuwania głodu i poprawa nastroju, poprawa motoryki jelit i zmniejszenie tendencji do zaparć, zmniejszenie dolegliwości bólowych ze strony układu ruchu, zwiększenie ogólnej wydolności oraz poprawa jakości życia.

W przypadku osób otyłych, przed wdrożeniem regularnych treningów powinno się przeprowadzić badanie lekarskie, obejmujące EKG spoczynkowe, test wysiłkowy i pełną ocenę sprawności fizycznej u pacjentów z: brakiem aktywności fizycznej w przeszłości, z rozpoznanymi chorobami układu krążenia, z dużym ryzykiem chorób układu krążenia, z rozpoznaną cukrzycą. U pacjentów otyłych bez rozpoznanej cukrzycy typu 2 należy wykonać oznaczenie stężenia glukozy na czczo i ewentualnie test tolerancji glukozy, a u osób z cukrzycą należy dokonać kontroli glikemii w okresie ostatnich 2-3 miesięcy, zwracając szczególną uwagę na występowanie hipoglikemii i glikemii przekraczających 200 mg/dl. U chorych leczonych insuliną powinno się rozważyć zmniejszenie dawki insuliny krótko-/szybkodziałającej, której szczyt działania przypada na czas treningu o 30-50%, a wysiłek fizyczny należy podejmować około 2 godziny po posiłku. Chory zawsze powinien mieć przy sobie produkt bogaty w węglowodany proste np. cukierek, który może spożyć w razie wystąpienia hipoglikemii. Przed podjęciem wysiłku powinien dodatkowo oznaczyć stężenie glukozy i nie podejmować go, jeżeli jest ono niższe niż 110 mg/dl.

Bezwzględne przeciwwskazania do leczenia ruchem stanowią: niewyrównana niewydolność krążenia, niestabilna choroba wieńcowa, niewydolność oddechowa.

W prewencji otyłości rekomenduje się 45-60 minut codziennego umiarkowanego wysiłku fizycznego w czasie wolnym. Z kolei w zapobieganiu dalszemu przyrostowi masy ciała zaleca się 60-90 minut codziennego umiarkowanego wysiłku fizycznego w czasie wolnym. W leczeniu otyłości program aktywności fizycznej powinien składać się z:

- 5-15 minut rozgrzewki – ćwiczenia rozciągające w pozycjach niskich,
- fazy właściwej – różne formy zalecanych ćwiczeń (w pierwszych dniach 10-15 minut, w kolejnych zwiększanie o 5-10 minut, aż do osiągniecia docelowego czasu),
- fazy wyciszenia – kontynuowanie przez 5-15 minut ćwiczeń z fazy właściwej z mniejszą intensywnością, a na zakończenie ćwiczeń rozciągających.

Osobom otyłym polecany jest szczególnie wysiłek dynamiczny, tlenowy, angażujący duże grupy mięśniowe. Polecane są szczególnie ćwiczenia w odciążeniu: pływanie i ćwiczenia w wodzie, nordic walking, jazda na rowerze, a także, w miarę możliwości, szybki marsz. W przypadku pacjentów z otyłością olbrzymią (BMI≥40) aktywność ruchową należy zalecać ostrożnie, pod nadzorem medycznym i rehabilitacyjnym Najbezpieczniejszym rodzajem aktywności w tej grupie, o ile nie występują przeciwwskazania, są ćwiczenia w wodzie.

Wszystkim otyłym pacjentom należy poza podjęciem treningów w czasie wolnym, rekomendować wzrost codziennej aktywności fizycznej. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca przejście minimum 10 000 kroków dziennie, co można osiągnąć dzięki skróceniu czasu spędzanego w samochodzie, wysiadanie przystanek wcześniej i dochodzenie do celu pieszo, unikaniu wind i ruchomych schodów, ograniczeniu czasu spędzanego przed telewizorem i komputerem, chodzeniu w czasie rozmów telefonicznych, spacerom z psem, robieniu zakupów w oddalonym sklepie.

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/aktywnosc-fizyczna-wazny-element-w-leczeniu-otylosci#comment-0

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020