

Exercițiul fizic și sănătatea



Tony Stone

Deși corpul uman funcționează ca o mașină complexă acționată de un pilot automat, el necesită întreținere regulată ce constă dintr-o dietă echilibrată și consistentă și efectuarea regulată de exerciții fizice.

Cu șute de mii de ani în urmă, strămoșii noștri își petreceau timpul căutând alune și fructe, vânând pentru a-și procura carne și fugind de lei și leopărzi. Viața era grea, și oamenii mâncau în mare parte fructe, semințe și rădăcini. Parcurgeau distanțe lungi pentru a găsi apă și trăiau cu spaima de a nu fi atacați. Trebuiau să fie puternici pentru a supraviețui și a avea copii, iar dacă nu erau puternici și sănătoși, mureau.

Astăzi, în Lumea Occidentală, vânatul constă în parcurgerea drumului până la supermarket, probabil cu mașina, pentru a cumpăra atâta mâncare și băutură câtă este nevoie. Aproape că nu trebuie să ne folosim mușchii pentru a găsi sau a ne prepara mâncarea. Aparatele efectuează cea mai grea muncă. Nu trebuie neapărat să fim foarte puternici pentru a supraviețui și chiar dacă ne îmbolnăvim, doctorii pot vindeca cele mai comune boli.



Viața este acum mult mai confortabilă decât în vremurile trecute. De aceea, mulți dintre noi trăiesc mult mai mult decât trăiau popoarele primitive. Există însă o problemă.

Realizarea unei schimbări

Avem încă trupuri la fel cu cele din Epoca de piatră, deși trăim într-o Epocă spațială. Din ce în ce mai multe dovezi științifice arată că modul în care trăim ne este uneori dăunător. Organismele umane ar putea evolua și mai bine, ar putea avea o viață mai lungă și ar putea suferi mai puține afecțiuni, dacă ne-am schimba modul de viață. Multe dintre bolile ce au devenit foarte comune sunt legate în

☞ Înnotătorii consumă alimente bogate în proteine pentru a-și forma mușchi puternici. În cazul înotului de tip craul, principalele grupe de mușchi activate sunt cele ale brațelor, umerilor și picioarelor (stânga). Mușchii slăbesc dacă nu sunt folosiți frecvent, mușchii slăbiți provocând atrofia (răspund mai lent stimulărilor nervoase).

mod direct de obiceiuri proaste de alimentație, stres exagerat și lipsa exercițiului fizic. Multe boli nu pot fi anticipate sau prevenite, însă se pot face multe lucruri pentru păstrarea sănătății.

Reduceți factorii pe care specialiștii îi consideră cauzele bolilor comune, cum ar fi cele de inimă și de plămâni. Asigurați-vă că organismul va funcționa bine și pentru mult timp. Un corp sănătos și o atitudine pozitivă face față mai bine stresului și anxietăților caracteristice vieții moderne, cum ar fi susținerea examenelor și schimbarea domiciliului. Vor continua cercetările și vor apărea idei noi despre ceea ce este bine și ce este rău, dar

	badminton	baseball	baschet	caiac-canoe	cricket	ciclism	dans	scrimă	fotbal american	fotbal	gimnastică	hochei	călărie	patinaj pe gheață	jogging	judo	alpinism	patinaj pe rotile	rugby	alergare	ski	sărituri	squash	înot	tenis de masă	tenis	volei	mers pe jos	indicarea greutății
sport de rezistență (vigoare)	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab
rezistență musculară	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab
forță musculară	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab
aptitudini	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab
flexibilitate	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab
relaxare	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab
disponibilitate	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab	slab

☛ Acest tabel prezintă cele mai bune tipuri de exerciții pentru diferite aspecte ale întreținerii fizice. De exemplu, înotul necesită un grad mai ridicat de vigoare și forță musculară decât squashul, care necesită mai multă rezistență musculară decât forță. Corpul se dezvoltă în funcție de sportul practicat. Sprinterii tind să aibă umerii lași și picioarele musculoase, în timp ce atleții de rezistență sunt mai slabi și mai ușori.

acum există o serie de exemple legate de o viață mai sănătoasă, mai lungă și mai plăcută.

Nu este exagerată afirmația: "Ești ceea ce mănânci". Organismul se compune din substanțele din hrana consumată. Un organism sănătos necesită mâncare sănătoasă. Stabilirea unei diete echilibrate înseamnă înțelegerea unor chestiuni legate de elementele constitutive ale mâncării, sau substanțe nutritive. Toată mâncarea provine din plante și animale și este compusă din proteine, carbohidrați, grăsimi, fibre, minerale și vitamine – plus apă.

Proteine și carbohidrați

Ființele vii sunt compuse din proteine. Corpul uman conține kilograme de proteine, necesare creșterii și refacerii țesuturilor. Proteinele animale, cum sunt carnea, peștele, ouăle, laptele și brânza, se transformă cel mai ușor în proteine umane, dar sunt de obicei combinate cu grăsimi nesănătoase.

Plantele, în special mazărea, fasolea și cerealele ca orezul sau grâul, conțin de asemenea proteine. Proteinele vegetale se transformă mai greu în proteine umane, iar dacă acestea sunt singurele pe care le consumăm, dacă suntem vegetarieni, trebuie stabilit cu grijă un amestec și un echilibru corect.

Dacă consumăm prea multe proteine, corpul le transformă în energie, sau în grăsimi, depozitându-le pentru vremuri mai grele.

Zahărul și amidonul conțin carbon, oxigen și hidrogen, de unde numele de carbohidrați. Aceștia alimentează celulele corpului, în special celulele mușchilor și creierului, cu energie pe care o "ard" pentru a declanșa procesele vitale. Plantele depozitează carbohidrați în semințe, cum ar fi cele de mazăre sau de cereale, fructe, ca de exemplu mere sau roșii, și în legume ca morcovii și cartofii. Sub aceste forme, carbohidrații se combină cu elemente folositoare, cum ar fi vitaminele și fibra.

Multora le plac dulciurile. Zahărul rafinat are gust bun și produce imediat energie, însă dacă nu este folosit, organismul îl transformă rapid în grăsime, putând duce la obezitate. De asemenea, acesta formează acizi în gură, ce pot distruge dinții. În afară de asta, nu este însoțit de elemente folositoare. Zahărul rafinat constă în "calorii goale" de care ne putem lipsi.

Grăsimi

Grăsimile se găsesc în majoritatea produselor animale și în unele plante. Ele sunt descompuse de organism, în special pentru energie și formarea unor părți ale corpului, ca nervii. Gră

simile dau un gust mai bun mâncării, unele conținând vitamine esențiale. Excesul de grăsimi se depozitează în scurt timp pe abdomen.

Grăsimile animale, denumite grăsimi saturate, pot cauza afecțiuni ale inimii și arterelor. De aceea, acestea trebuie consumate în cantități mici. Grăsimile nesaturate provin de obicei din plante, ca alunele și semințele. Acestea nu par să fi asociate cu bolile de inimă – dar consumate în cantități prea mari pot îngrășa.

Fibra

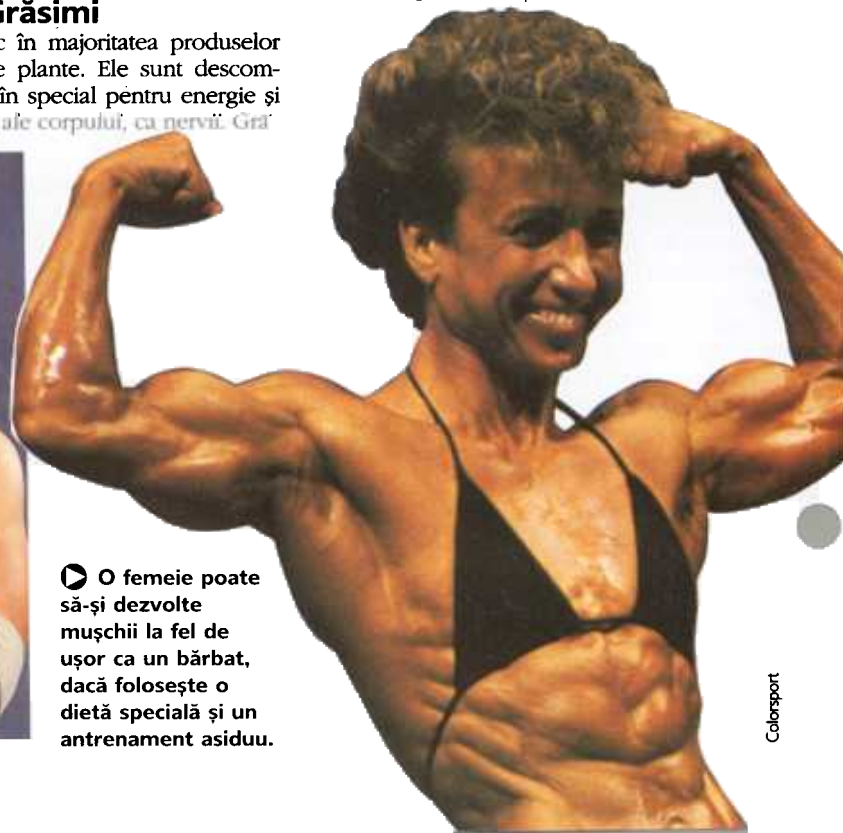
Fibrele vegetale – inclusiv cojile și particulele tari de tulpină sau frunze, precum și porțiunile din plante care nu au structură fibroasă – nu sunt digerabile. Acestea trec direct prin intestine. Cercetările au arătat că acestea sunt necesare pentru o dietă sănătoasă.

Toate alimentele provenite din plante conțin fibră. Consumarea cerealelor integrale sau legumelor cu coajă duce la creșterea asimilării de fibre. Fibrele încetinesc trecerea altor alimente prin intestin, astfel încât substanțele

☛ Probabil cel mai de temut atacant din fotbalul american este Tony Mandarich, care consumă peste 15 000 de calorii zilnic – de cinci ori mai mult decât media normală. Tony are o înălțime de 1,98 m și o greutate de 143 kg. "Incredibila matahală" consumă alimente bogate în calorii pentru a-și menține greutatea și pretinde că nu a luat niciodată steroizi anabolici în scopul întăririi forței musculare.

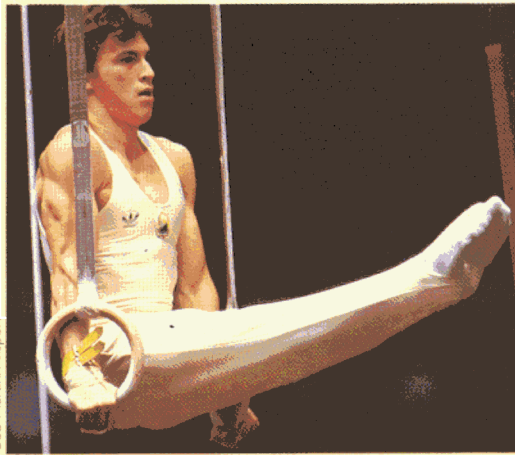


You Magazine/Solo



☛ O femeie poate să-și dezvolte mușchii la fel de ușor ca un bărbat, dacă folosește o dietă specială și un antrenament asiduu.

Colosport



Bob Martin/Allsport

Gimnastul din imaginea de mai sus are nevoie de mușchi abdominali foarte puternici pentru a-și menține poziția timp de două secunde, cerute de regulile competiției. Gimnastii pot să-și contorsioneze corpurile în poziții neobișnuite, datorită forței și supleței mușchilor bine antrenați.



Eisen Langley/SuperSport Photographs



Dan Teresh/Allsport

⚠ Cârcelul – înțepenirea involuntară a mușchilor – poate fi cauzat de lipsă de sare. Acesta îi afectează pe mulți atleti după suprasolicitare fizică. Deficiența acută de sare – cauzată de transpirație – poate duce la moarte.

Oasele și mușchii tineri cresc mai bine dacă sunt activi. Exercițiile ajută oasele să fie tari și să crească drept. Mușchii devin mai puternici, cu cât sunt folosiți mai mult. Încheieturile se mențin flexibile și bine lubrificate doar dacă sunt îndoite și îndreptate în mod regulat.

Circulația

Oasele, încheieturile și scheletul depind de inimă, plămâni și vasele de sânge, care le furnizează "combustibil" (glucide) și oxigen. Celulele musculare au nevoie de oxigen pentru a arde glucidele și a elibera energie, ce este folosită pentru mișcare. Restul care rămâne în urma acestui proces, dioxidul de carbon, este otrăvitor și trebuie eliminat prin sânge.

Inima pompează sânge din plămâni, de unde acesta colectează oxigen, la țesuturile și organele unde eliberează oxigenul și preia dioxidul de carbon. Inima trebuie să funcționeze continuu, zi de zi, an de an. Dacă inima

folositoare pot fi extrase și digerate corect, în special grăsimile, vitaminele și mineralele. Fibrele țin totul în mișcare și ajută la prevenirea unor afecțiuni și boli intestinale. De asemenea, ușurează mișcările intestinale și trecerea alimentelor prin intestine, înlăturând constipația.

Minerale și vitamine

Organismul are nevoie de unele substanțe chimice pentru a funcționa corect. Mineralele, cum ar fi calciul, clorura de sodiu (sarea) și fosforul, sunt necesare pentru sănătatea oaselor, sângelui și nervilor. Fierul ajută globulele roșii să transporte oxigen, lipsa acestuia ducând la anemie. Însă cantități prea mari de minerale pot fi periculoase. De exemplu, sarea, în cantități mari, provoacă creșterea tensiunii arteriale.

Vitaminele sunt esențiale pentru sănătate. Ele permit desfășurarea într-un ritm normal a unor procese chimice ale celulelor corpului. Organismul nu poate produce majoritatea vitaminelor și, deși avem nevoie de cantități mici din acestea, deficiența de vitamine poate duce la boli grave. Scorbutul și rahitismul sunt doar două exemple.

Vitaminele și mineralele se află în diverse fructe și legume, produse lactate, carne roșie și pește. Alimentele proaspete conțin cantitățile cele mai mari. Multe alimente prefabricate, cum ar fi cerealele de la micul dejun și margarina sunt îmbogățite cu vitamine și minerale. (Acestea figurează pe ambalaj.)

O dietă echilibrată

O dietă echilibrată trebuie să conțină proteine, carbohidrați, grăsimi, fibre, minerale și vitamine în cantități corecte – nici prea mult, nici prea puțin.

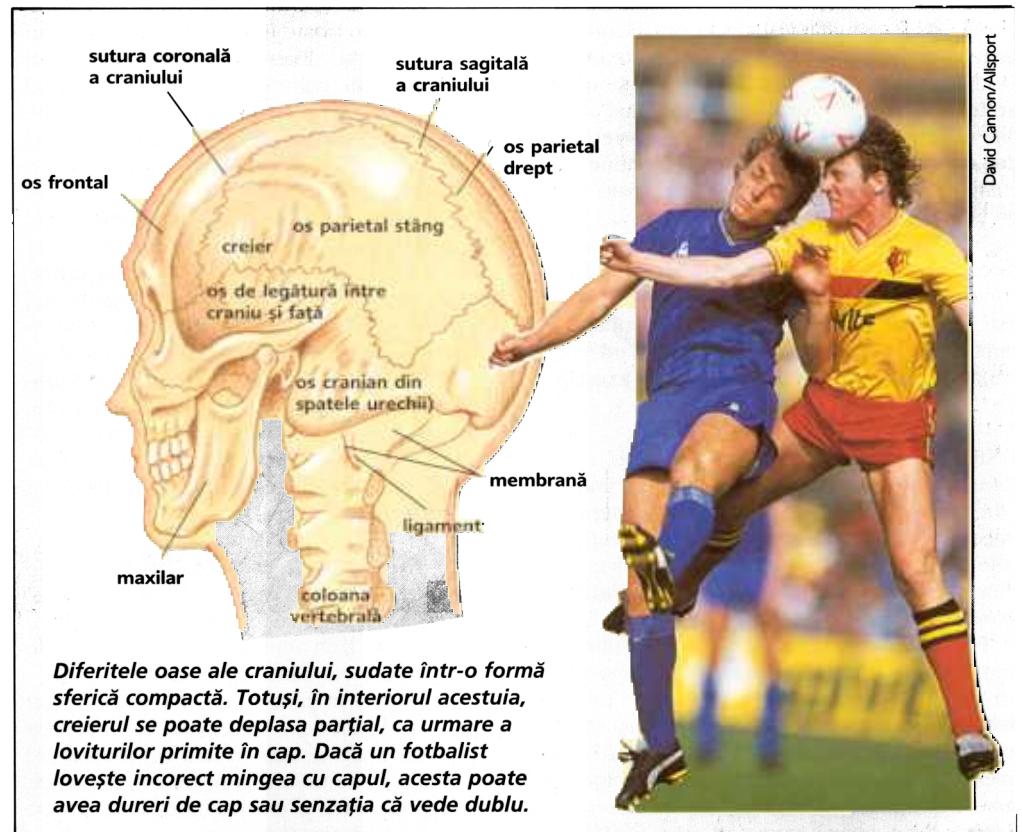
Copiii au nevoie de multe proteine pentru a crește și carbohidrați pentru energie. Adulții au nevoie de cantități mai mici din acestea. Grăsimile ar trebui să fie limitate pentru toată lumea și, pe cât posibil, grăsimile vegetale ar trebui preferate în locul celor animale.

Încecați să consumați alimente proaspete, neprelucrate, cu coajă, pentru fibre și vitamine. Alegeți fructe și legume proaspete, pâine inte-

grală și orez brun, alune și boabe după poftă; consumați moderat carne, lapte, brânză și ouă și desfățați-vă cu dulciuri, biscuiți, chipsuri și burgeri la ocazii speciale și rare!

Oasele, încheieturile și mușchii sunt elementele de mișcare ale corpului. Ele au sisteme de lubrifiere și reparație, care le mențin în stare de funcționare. Trebuie, însă, să avem mare grijă de ele, pentru a ne ține toată viața.

Dacă încheieturile și mușchii sunt folosiți prea rar, vor începe să ne doară. Încheieturile se anchilozază, mușchii își pierd puterea și tonusul, iar oasele devin mai slabe. Toate acestea pot fi cauzele durerii și imobilității la o vârstă mai înaintată.



David Cannon/Allsport

Diferitele oase ale craniului, sudate într-o formă sferică compactă. Totuși, în interiorul acestuia, creierul se poate deplasa parțial, ca urmare a loviturilor primite în cap. Dacă un fotbalist lovește incorect mingea cu capul, acesta poate avea dureri de cap sau senzația că vede dublu.

Fumatul cauzează nu numai cancerul de plămâni – poate provoca și bronșite cronice, boli cardiovasculare și ulcer peptic. Fumătorii prezintă un risc de 25 de ori mai mare decât nefumătorii de a se îmbolnăvi de cancer la plămâni și de 10 ori mai mare de a face cancer la gât și la gură.



Tony Duffy/Allegorix



Cântărind peste 500 kg, cel mai gras locuitor din New York, Walter Hudson, zace în pat de mai bine de 17 ani. Odată, când a încercat să iasă din apartament, a rămas înțepenit în ușă. După această întâmplare, a început o dietă slabă în calorii, pentru a pierde din greutate.

Nicola Sifton

se oprește, la fel va face și organismul. Deci, este absolut vital să avem grijă de inimă. Este un mușchi special ce funcționează continuu și, ca orice mușchi, va avea o viață mai lungă dacă va fi folosit cum trebuie.

Ritmul bătăilor inimii – indicat de pulsul de la încheietură – variază în funcție de vârstă, starea sănătății și de la om la om. În general, inima unui adult bate de aproximativ 70 de ori pe minut când organismul se odihnește. Inima unui copil bate puțin mai repede. O inimă nesănătoasă bate mai repede, deoarece face eforturi pentru a menține circulația sângelui. Inima unui atlet poate bate de la 50-60 de ori pe minut.

Inima bate mai repede în timpul exercițiilor fizice, pentru a elibera mai mult sânge încărcat cu "combustibil" și oxigen spre mușchii solicitați. O inimă normală va reveni în curând la ritmul său normal, însă una nesănătoasă continuă să bată cu putere un timp după exerciții.

Pulsul

Testul ritmului este o metodă bună de a afla starea sănătății inimii. Luați-vă pulsul când vă odihniți, așezând degetul mare pe artera ce trece printre oasele încheieturii. Numărați bătăile pe minut. Urcăți pe treapta de jos a scării cu un picior, apoi aduceți-l și pe celălalt. Coborâți apoi, cu un picior și apoi cu celălalt.

Faceți acest lucru timp de trei minute, aproximativ 24 de pași pe minut, apoi așteptați un minut și verificați-vă din nou pulsul. Repetați testul după ce ați încercat să vă îmbunătățiți starea de sănătate. Cu cât este mai mică diferența dintre ritmul bătăilor inimii în stare de repaus și în timpul acestui exercițiu fizic moderat, cu atât inima este mai sănătoasă.

În momentul în care inspirați, mușchii pieptului dilată cutia toracică și împing aerul în plămâni. Sângele din plămâni absoarbe oxigen din aer și elimină dioxid de carbon. Astfel, aerul expirat conține mai puțin oxigen și mai mult dioxid de carbon decât aerul din afară.

Cu cât pătrunde mai mult aer în plămâni, cu atât sângele poate transporta mai mult oxigen la mușchi. Exercițiile fizice pot mări capacitatea sau volumul plămânilor, întărind totodată mușchii pieptului. Ca orice mușchi, inclusiv inima, mușchii pectorali funcționează mai bine cu cât îi solicităm mai mult.

Supraponderabilitatea

Inima unei persoane supraponderale lucrează din greu, pompând sânge spre mușchii supra-solicitați de mișcarea corpului greu. Organismul depozitează orice aliment care nu este necesar imediat sub formă de grăsime sub piele.

A fi supraponderal este inconfortabil, împiedicând trăirea vieții din plin. Și, mai rău, este și o cauză a bolilor grave de inimă. Problemele de greutate pot fi evitate printr-o dietă echilibrată și efectuarea de exerciții fizice în vederea eliminării grăsimilor.

Alegerea exercițiilor

Performanța inimii și plămânilor, mușchilor și articulațiilor și chiar și a creierului, poate fi îmbunătățită prin creșterea numărului de exerciții fizice efectuate de obicei într-o zi.

Majoritatea copiilor fac multe exerciții atunci când se joacă, însă dacă se uită prea mult la televizor și stau în fața computerelor, în loc să zburde pe afară, nu se mișcă destul. Școlile și cluburile oferă lecții de sport, dar se poate face mișcare și după orele de școală.

Majoritatea adulților fac puțină mișcare în timpul unei zile normale, de aceea este esențială efectuarea exercițiilor fizice în afara orelor de lucru, pentru menținerea organismului în stare bună de funcționare.

Exercițiile trebuie făcute corect. În ciuda efectelor benefice ale acestora, efectuarea unor exerciții dificile fără o încălzire prealabilă poate fi periculoasă.

Faceți mișcare în mod regulat

Pentru început, apelați la un profesor de sport. Cluburile sportive, centrele de recreere și piscinele vă oferă posibilitatea de a face sport. Dacă nu aveți acces la acestea, există multe alte metode de a face mișcare până la epuizare (un lucru sănătos, atâta timp cât nu devine supărător); mersul pe bicicletă, jogging-ul sau mersul pe jos rapid sunt cele mai obișnuite forme de mișcare. Puteți face sport după casete video, dar nu uitați să începeți întotdeauna cu exercițiile de încălzire și nu vă supuneți corpul unor eforturi prea mari într-un timp prea scurt.

În concluzie, o dietă sănătoasă și menținerea corpului în formă conferă o stare de confort general. Mintea este mult mai activă și mai alertă și probabil vom dormi mai bine, vom putea depăși mai ușor situațiile stresante și vom avea o mai mare rezistență la boli. Totul depinde de noi!

Yogin brahman practicând prahnayama, proces prin care respirația este controlată în mod conștient. Se presupune că acest exercițiu îmbunătățește mecanismul respirației și alte sisteme ale corpului.



Photo: K&A