

Hnutí pomalých

V hnutí se pomalostí nemíní lenost nebo flegmaticčnost. Myšlenkou je sladit čas mechanický, s naším časem biologickým. Ten je nám přirozeným. V této souvislosti se uvádějí zajímavé výzkumy s pocitu vnímá času při dlouhodobém pobytu lidí v jeskynních, které byly součástí přípravy na pobyty člověka ve vesmíru. Zjistilo se, že náš čas není lineární, ale v posloupných cyklech. Pomalost se má uplatňovat zejména ve volném čase.

Myšlenkový směr. Jeho stoupenci se snaží měnit svůj životní styl, který považují za příliš rychlý a chtějí zpomalit. Je to projev vnitřní nespokojenosti těchto lidí s jejich životním stylem. Instinktivně pociťují, že jejich pracovní a mimopracovní život není v rovnováze. Jedním z jejich hesel je, proč vydělávat velké peníze, když nemáme čas, náladu nebo dokonce ani zdraví, abychom si jich užili. V hnutí se pomalostí nemíní lenost nebo flegmaticčnost. Myšlenkou je sladit čas mechanický, s naším časem biologickým. Ten je nám přirozeným. V této souvislosti se uvádí zajímavé výzkumy s pocitu vnímání času při dlouhodobém pobytu lidí v jeskynních, které byly součástí přípravy na pobyty člověka ve vesmíru. Zjistilo se, že náš čas není lineární, ale v posloupných cyklech. Pomalost se má uplatňovat zejména ve volném čase.

Po světě už existují města, která se rozhodla změnit životní styl svých obyvatel. Vzniká celá síť pomalých měst, nyní je jich přes sto a jsou ve čtrnácti státech světa, např. Jižní Korea a Nový Zéland. Každé pomalé město musí splnit minimálně polovinu z 55 kritérií. Hodnotí se např. environmentální politika, kvalita infrastruktury, podpora lokálních produktů nebo pohostinnost. Cílem je vytvořit uvolněnou atmosféru, ve které je možné pročistit si mysl. V městských deklaracích pomalého života se píše, že jsme získali rychlý, levný, výhodný a efektivní život, který nám přinesl ekonomickou prosperitu. Bohužel taky dehumanizaci, sociální a zdravotní problémy, znečištění a mnoho dalších problémů.

Existuje pomalá móda, kdy se módní vlny nemění tak rychle a materiál se využívá opakovaně. Koná se festival pomalého jídla. Sepisuje se Archa chutí, kde je záměrem zachovat lokální jídla, jimž hrozí zapomenutí. Stejně tak je propagováno pomalé cestování, kdy nejde o povrchní rychloexkurze po nej památkách, neekologické lety letadlem, ale snaha žít jako domorodci, méně frekventované cesty, místo foťáku vzít skicák. Přesedlat z bleskurychlého japonského

karate na čínské tai-či nebo indickou jógu. Průměrně patnáctiminutový eurosex zpomalit na nekonečný sex tantrický. Z něj zplozené děti pak vychovávat v pomalých školách, číst si s nimi pravidelně pomalé knihy a vydělávat v pomalém byznysu pohodové pomalé peníze. A za ně pak namísto materiálně bohatého života, vést přepychově vnitřně harmonický život bez stresu a jiných civilizačních neduhů.

Hnutí pomalých uvádí, že při průměrné délce života 80 let, což je 700 tisíc hodin, strávíme asi 70 tisíc hodin v práci. To je 10% času z našeho života. Co zbylých 630 tisíc hodin nepracovního života? Když odečteme 230 tisíc hodin spánku, pořád ještě zbývá dost času. Máme šanci je prožít smysluplně, vyrovnaně a harmonicky?

Téma vyrovnaného a harmonického života se považuje za jedno z témat pro další úspěšný rozvoj rekreologie. Pro teoretické, ale zejména pro aplikaci v praxi by měl v budoucnu každý rekreolog umět hledat pro každého člověka optimální životní styl, kdy budou v rovnováze všechny jeho složky života.

Jedná se o myšlenkový směr sílící v posledním desetiletí. Jeho stoupenci se snaží měnit svůj životní styl, který považují za příliš rychlý a chtějí zpomalit. Je to projev vnitřní nespokojenosti těchto lidí s jejich životním stylem. Instinktivně pociťují, že jejich pracovní a mimopracovní život není v rovnováze. Jedním z jejich hesel je, proč vydělávat velké peníze, když nemáme čas, náladu nebo dokonce ani zdraví, abychom si jich užili.

Syndrom vyhoření bývá spojený i s bolestmi svalů, zad či infekcemi

Jste tak vyčerpaní, že už vás nic netěší, ztrácíte empatii, došly vám nápady, jedete na maximum, ale stejně nic pořádně nestíháte. Přesně tak se cítíte, když jste jednoduše řečeno vyhořeli, tedy trpíte-li tzv. burn-out syndromem.

U většiny vyhořelých je v první fázi onemocnění typické nadprůměrné pracovní nasazení.

Typicky nejohroženější povolání jsou osoby, které jsou v kontaktu s dalšími lidmi, jsou závislí na jejich hodnocení a mohou být vystaveni chronickému stresu (umělci, sportovci, prodejci, reklamní agenti apod.). Např. právníci, profesionální funkcionáři, manažeři, politici, poradci a informátoři, zdravotní sestry, ošetřovatelé, lékaři, psychoterapeuti a psychologové, záchranáři, sociální pracovníci a učitelé, pracovníci u přepážek na poště a poštovní doručovatelé, bankovní úředníci a úředníci státní správy, dispečeři a policisté, pracovníci věznic.

O syndromu vyhoření se mluví čím dál tím více, mnoho lidí si myslí, že ho má a mnozí z těch, kteří jím skutečně trpí, si to zase nechtějí připustit. Německé statistiky z roku 2009 uvádějí, že jím projde každý třetí člověk. Někteří psychologové tvrdí, že postihne během kariéry zhruba čtvrtinu pracujících. Ať jsou však pravdivá kterákoli čísla, je jasné, že nejde o rozmar líných zaměstnanců, ale o vážné onemocnění. A to je třeba, stejně jako každé jiné, léčit.

Burn-out syndrom se projevuje celou řadou příznaků, které se vzájemně prolínají. Většinou se lidé cítí unavení a vyčerpaní. Zároveň ale mohou být nezvykle zamlklí, ztratit jakékoli nadšení pro to, co dělají. City jsou jakoby otupělé, máte pocit prázdnoty a ztrácíte schopnost hodnocení toho, co prožíváte. Typický je perfekcionalismus – snažíte se nasadit všechny síly k tomu, abyste ve své práci byli dokonalí. A pak přichází frustrace, začnete pochybovat o smyslu toho, co děláte, přestanete si cenit sami sebe, jste negativní k práci i okolnímu dění.

Příznaky, které varují

- Psychické: sklíčenost, bezmoc, beznaděj, ztráta sebekontroly – bezdůvodný pláč, podráždění, výbuchy

vzteku, strach, pocit prázdnoty, osamocení, apatie, ztráta empatie a odvahy.

- Fyzické: nedostatek energie, slabost, chronická únava, svalové napětí, bolesti zad, oslabení imunitního systému, poruchy spánku, kardiovaskulární a zažívací potíže či jiné funkční poruchy, poruchy paměti, ztráta koncentrace, nepozornost a v jejím důsledku větší náchylnost k úrazům.
- sociální: nezáměr o aktivity v rámci pracovního prostředí i mimo něj s kolegy, nechuť k vykonávané profesi i v rámci společenského hodnocení, pokleslá míra empatie, kritický postoj vůči všem, kteří do daného oboru zasahují, konflikty na pracovišti

Podle lékařů by to mělo být právě okolí nemocného, kdo by v takových chvílích měl zakročit. Signálem může například být, že partner nebo partnerka mluví o své práci najednou úplně jinak. Zatímco dříve nadšeně vyprávěli, co všechno se během dne přihodilo, teď se jen zhroutí do křesla a celý večer sotva promluví.

Odborníci se shodují v tom, že u většiny vyhořelých je v první fázi onemocnění typické nadprůměrné pracovní nasazení. Člověk má velká očekávání a spoustu ideálů, přeceňuje své síly a hýří optimismem. Pak přichází zklamání a často i první konflikty v zaměstnání a někdy i v rodině. Také se mohou projevit první tělesné příznaky, jako jsou bolesti hlavy či poruchy spánku.

Léčba syndromu vyhoření je ve své podstatě složitá, podobně jako jiné obtíže dotýkající se psychiky či rozvoje osobnosti jedince. I z toho důvodu je nejlepší léčba syndromu vyhoření vlastně prevence vycházející z jasně daných mantinelů pro vykonávání práce. Stanovený režim, plynulé tempo a snaha udržet si „zdravý“ zájem o daný obor je společně s nepřetěžováním se jedním ze základních stavebních kamenů obrany vůči syndromu vyhoření, který se může plíživě utvářet na pozadí jinak poměrně klidně a „normálně“ probíhajícího života.

Studie životního stylu české mladé generace

Ministerstvo zdravotnictví chce zlepšit životní styl českých dětí. Měly by více sportovat. Vyplývá to z výsledků mezinárodní studie The Health Behavior in School-aged Children (HBSC), na které se podíleli odborníci z Fakulty tělesné kultury a Fakulty zdravotnických věd Univerzity Palackého.

Výsledky studie ukázaly, že většina českých školáků je pohybově málo aktivní. Tři čtvrtiny dětí nedosahují doporučených šedesáti minut pohybové aktivity denně. Naopak v důsledku sedavého životního stylu roste počet jedinců s nadváhou nebo obezitou. Ministerstvo chce proto podpořit hlavně pohybové aktivity dětí a mládeže.

Současná situace není optimální, což se zpětně odráží na zdraví celé naší populace. Chceme pomoci při dlouhodobé podpoře sportu včetně jeho financování. Aktivní sport by měl patřit k základním návykům, protože je nejpřirozenější a nejdostupnější prevencí v péči o zdraví.

S nedostatkem pohybu souvisí i špatné stravovací návyky nebo obliba alkoholu a cigaret mezi náctiletými. V Česku patří v porovnání s ostatními zeměmi k nejvyšším. Studie odhalila, že zkušenosti s kouřením má více než polovina třináctiletých a tři čtvrtiny patnáctiletých.

Léčba pacientů, kteří onemocní v důsledku kouření, stojí ročně osm miliard korun. Především si ale děti špatné návyky nesou celý život. Připravili jsme proto zákon o ochraně před škodami způsobenými návykovými látkami, jehož cílem je snížení dostupnosti tabákových výrobků a alkoholu. Jeho důsledkem je zákaz kouření v restauracích a na veřejných místech, stejně jako snížení dostupnosti alkoholu.

HBSC studie je výzkumná akce Světové zdravotnické organizace (WHO). Česká republika se jí poprvé účastnila v roce 1994. Výzkum se opakuje vždy po čtyřech letech. Do posledního šetření v roce 2010, které prováděl tým Michala Kalmana z Institutu aktivního životního stylu na fakultě tělesné kultury, bylo zapojeno přes pět a půl tisíce dětí z necelé stovky škol v celém Česku.

Podíl chůze na denní dávce pohybu

Kdo chce zůstat dlouho zdravý, měl by co nejvíc chodit, zní staré lékařské doporučení. Vědci z univerzity v kanadské Albertě ale zjistili, že jenom chůze člověka nespasí. Její účinky prý nejsou v porovnání s jinými druhy pohybu dostatečné.

Vědci podrobili zkoumání 128 lidí, které rozdělili do dvou skupin, napsal server BBC. Lidé z první skupiny se věnovali jen chůzi, ušli deset tisíc kroků denně, a to vlastním tempem.

Účastníci z druhé skupiny provozovali lehké cvičení ve fitness-centru. Ale jen takové, aby jim v jeho závěru zbyl dostatek dechu na mluvení (měli bez problémů říct jednu až dvě věty).

Test trval šest měsíců a obě skupiny při svých pohybových aktivitách spálili stejné množství energie.

Vědci zkoumali účinky pohybu měřením krevního tlaku a kapacity plic. Zjistili, že vrchní absorpce kyslíku stoupla u "chodců" v průměru o čtyři procenta, kdežto u cvičících o deset procent. Ostatní ukazatele - jako například hladina krevního tuku - se nezměnily ani u jedné ze skupin.

"Nízká pohybová aktivita, jakou je například chůze, nemůže nikomu přinést znatelný zdravotní prospěch," vysvětlila doktorka Vicki Harberová, šéfka výzkumného týmu. Proto je podle ní třeba věnovat se některému z intenzivnějších druhů pohybu.

"Domníváme se, že obecně ve společnosti převládá snaha přimět vůbec lidi k pohybu, ovšem o jeho intenzitě už se nehovoří," dodala Harberová.

Co z kanadského výzkumu vyplývá? Rozhodně byste neměli přestat chodit. Chůze je přirozený druh pohybu, který prokazatelně přispívá k dobré hybnosti do vysokého věku. Ovšem k procházkám by bylo dobré přidat kupříkladu běh či lehký trénink v posilovně.

High Energy Aerobic Training H.E.A.T.

Aerobní cvičení s vysokým energetickým výdejem vychází z nejobyčejnějšího lidského pohybu: chůze. Šlapete vzhůru za doprovodu hudby a instruktora na speciálním mechanickém pásu, který není poháněn elektricky (jako je to u běžeckých pásů), ale roztáčí se díky vaší vlastní mechanické síle, v závislosti na vašich krocích. Během tréninku si měníte náklon, takže můžete téměř dokonale simulovat chůzi v horách.

A právě náklon umožňuje dostat se rychle do potřebných tepových frekvencí. Takže H.E.A.T je efektivní sportovní aktivita pro lidi, kteří chtějí zhubnout, ale i pro ty, co si chtějí zlepšit kondici pohybem na hranici anaerobní zóny. A zároveň může chůze na pásu třeba v zimním období být i vynikajícím doplňkovým zátěžovým tréninkem pro výkonnostní sportovce.

Na pásu může jít svalovec vedle maratonce, tlustoch vedle křehké žínky, paní ve věku vedle mladice. Když chcete odpočívat, chytete se madel, které vám neutečou. Zvolníte, když potřebujete, znovu přidáte, jakmile se cítíte fit. Každý jde svou cestou. A přece na vrchol dorazí všichni společně.

Ideální je si svůj výkon kontrolovat měřičem tepu, obepnutým kolem hrudi, protože každý má své maximum podle věku, pohlaví a své fyzické kondice jinde.

Hudba se zpomaluje, držíme se za madla nebo jdeme volným krokem bez držení. Když se pásy úplně zastaví a přístroj sjede na zem, zbývá ještě důkladné protahování svalů, aby vás druhý den nic nebolelo. Nádech, výdech, hlava, ruce, nohy, záda. Znovu nádech a rychlý výdech! Máme to za sebou.

Investice do vlastního vzhledu a kondice

Vypadat mladě a v kondici se stává ve stále větším počtu firem podmínkou pro získání, ale hlavně udržení práce. Jakmile se o někom ve firmě začíná říkat – ten zestárl, ztloustl, vypadá sešle, už to není, co to bývalo, začíná na sobě šetřit atd., může si začít pomalu hledat nové místo.

Při propouštění je totiž zpravidla první na řadě. Mnozí muži a ženy po třicítce proto investují do udržení mladistvého zjevu tisíce měsíčně a jsou ochotni podstoupit i neskutečné zákroky a změny na své vizáži či těle, aby vypadali, že jsou v kondici.

Například jen jedna hodina cvičení s trenérem stojí od 250 do 700 korun. Plastika obličje také 60 tisíc. Permanentka do fitness 7,5 tisíce. Fitness centra, parašutistické školy, módní butiky, ale i plastické chirurgie přesto praskají ve švech a zažívají zlaté časy i přes celoevropský ekonomický útlum a hrozby recese.

Vypadat dobře je podmínkou i pro taková povolání, kde by se zdálo, že rozhodují jiné kvality než zjev – například u operní zpěvačky. „Musíte mít nejen hlas, to už nestačí, musíte vypadat, dokud to jde, i jako manekýna,“ řekla Právu pětáctřicetiletá mezzosopranistka. Středoevropské zpěvačky totiž musí čelit expanzi mladých a krásných ruských operních zpěvaček.

Kult mládí zde stále funguje, potvrzují psychologové. Lidé se v současnosti nejvíce bojí nemoci a po ní přibývajících let. Proto o sebe pečují nejen ženy, ale stále častěji i muži, kterým již došlo, že otahané (neznačkové) triko a (neznačkové) džínys s botami z tržnice jsou sice pohodlné, ale i rizikem, že nebudou pro firmu shledáni atraktivními.

„Leze to do peněz,“ říká pětáctřicetiletý manažer mezinárodní auditorské společnosti, „ale žiji sám, nemusím živit dítě a ženu, tak prostě všechny peníze investuji do sebe.“

Pánská móda se v poslední době stává důležitým motorem růstu prodeje luxusního zboží, shodují se zástupci předních výrobců luxusní pánské módy. Muži stále více utrácejí za luxusní oblečení a podle manažerů tento trend bude pokračovat i nadále.

Kvalitní oblek pořídíte od deseti tisíc, košile cenově začínají na tisícikoruně. Boty přijdou na tři až pět tisíc. Je samozřejmé, že musíte mít kvalitní oblečení i na sport, do fitness, protože se zde setkáte se svými výše postavenými kolegy z práce, kteří mohou mít vliv na vaši další kariéru. V teplácích ze stánku neoslníte.

Je třeba mít značkové tričko (1200 Kč), stylové kalhoty (2500 Kč), ale i ponožky – ty skutečně trendy vyjdou i na 1200 korun za pár. Následuje masáž, nejlépe thajská, která vás udrží ve formě, kvalitní pánská kosmetika – toaletní voda alespoň za 1500 korun. Není možné být viděn na kole, které stálo méně než 12 tisíc. Příjezd starou škodovkou na firemní společenskou akci se rovná kariéerní sebevraždě.

Ženy utrácejí za plastickou chirurgii. Klasická modelace prsou vyjde na 56 až 80 tisíc. Na plastické kliniky ale míří vedle žen i stále více mužů. Zadarmo není ani úprava víček, na kterých se pozná skutečný věk. Jejich úprava přijde ženy i muže na 11 tisíc (horní) a 12 tisíc korun (dolní víčka). Za úpravu nosu zaplatíte 35 tisíc korun. Odstranění povislé kůže na těle stojí kolem 40 tisíc, úprava víček a podbradku může ženu a muže přijít na 66 tisíc korun.

Zastánci rodin s dvěma a více dětmi lomí rukama. Místo aby mladé ženy a muži investovali do vztahu, do rodiny a dětí, investují do sebe. Tak dlouho, až si zvyknou na samostatný single život, přestanou být ochotní pro druhého obětovat čas, peníze.

Nakonec nemají pro pracovní nasazení, následné pěstování figury a udržování váhy čas na to, aby se seznámili s normální dívkou, která by měla jiný životní program než péči o sebe.

Jenže podle personalistů to není všechno. Vedle dokonalého zjevu, přijatelné váhy a mladistvého ducha, kterého padesátník dokazuje třemi seskoky z letadla ročně, je třeba si zvyšovat kvalifikaci.

Spokojeni jsou i zdravotníci. Když se někdo o sebe stará, cvičí, je to pro jeho zdraví a dlouhý věk rozhodně lepší, než kdyby kouřil a pil svých deset plzní denně. Stejně prospěšná je i dobrá osobní hygiena.

Přiměřená míra pohybu

Lidské tělo potřebuje k dobré funkčnosti pohyb. Jinak začne pomalu strádat a dávat nám jasně najevo, že něco není v pořádku. Při nedostatku pohybu přibíráme na váze, častěji nás něco bolí, celkově nejsme ve formě. Podle čeho ale spolehlivě poznáme, že našemu tělu schází pohyb?

Pravidelný pohyb by měl být ale za každých okolností součástí našeho života, a to bez výjimky. Možná si myslíme, že nám ke zdravé kondici stačí občas si zaběhat nebo se čas od času projet na kole, naše tělo by s tím ale mnohdy nesouhlasilo.

Proto se nám snaží už při počínajících problémech dát jasně najevo, že s námi není něco v pořádku. Odborníci sestavili několik náznaků, kterými nás tělo varuje, že bychom měli urgentně něco začít dělat, jinak nám hrozí vážnější zdravotní komplikace. Rady jsou zaměřovány především na muže, účinné mohou být ale pro všechny.

- Nemáte chuť k jídlu - Pokud někdo nemá chuť k jídlu, většinou jí velmi málo a nepravidelně. To je ale pro organismus velmi stresující a vyčerpávající, protože s nízkým příjmem potravy tělo nezíská potřebné nutriční hodnoty, které ke svému fungování potřebuje. Pokud máte dlouhodobě pocit, že nepotřebujete jíst, zkuste začít pravidelně cvičit. Uvidíte, co to s vaším apetitem udělá.
- Špatné držení těla - Postoj a správné držení těla je něčím, co mnozí s oblibou "ignorují" jako nepotřebný prvek. To ale není dobře. Při špatném držení těla strádá, a častěji tak člověka mohou bolet záda, případně krční partie, navíc také dochází k celkovému ochabování posturálního svalstva (svaly udržující vzpřímený postoj těla), což může při dlouhodobějším pohybovém nedostatku vést k vážnějším zdravotním komplikacím. Pokud tedy během dne často nacytáte sami sebe, že stojíte či sedíte křivě, jste nuceni se neustále narovnávat, pak určitě není něco v pořádku a s pravidelným pohybem byste neměli otálet.
- Pocení - Mnozí mylně považují nadměrné pocení za projev špatné životosprávy nebo nedostatku pohybu. Opak je ale pravdou. Čím dříve se při intenzivnějším cvičení začnete potit, tím lepší kondici máte, tvrdí odborníci. Naopak, pokud usilovně cvičíte a příliš se nepotíte, značí to, že s regulací tělesné teploty těla není něco v pořádku.

- Dlouhodobější regenerace po cvičení - Donutíte se jednou za čas jít cvičit, ale pak máte problém se zvednout z postele. Každé cvičení je záslužné, ale pokud po něm i několik dní všechno bolí, je to znamení, že zvolené cvičení není pro vaše tělo to správné. Při každém nárazovitém zatížení se to bude nejspíš opakovat, navíc riskujete zranění. Člověk má špatné svědomí a chce rychle vydat co nejvíce energie. Několik dní se pak z toho vzpomatoává. Zkuste si tedy rozložit cvičení do menších dávek, ale zato pravidelných. Vaše tělo si na to brzo zvykne. Zlepšíte si tím nejen fyzickou, ale i minimalizujete úrazy v podobě namožených či natažených svalů.
- Jíte zdravě, ale i tak přibíráte na váze - Zdravý a bohatý jídelníček je základem zdravého života, je k tomu ale potřeba i již zmíněný pohyb. Pokud tedy opravdu dbáte na to, co jíte, a i tak se vaše hmotnost systematicky zvyšuje, je to znamení, že jen správné jídlo nestačí.
- Nestabilní hladina cukru v krvi - Jednou z největších výhod pravidelné fyzické aktivity je, že snižuje hladinu svalového glykogenu, čímž si vaše tělo udrží vyšší míru citlivosti na inzulín. Jako prevence proti cukrovce je tedy pravidelný pohyb téměř nezbytný.
- Přemíra stresu - Kdo v dnešní hektické době nezažil nějaký ten stres v práci nebo doma? Asi jen málokdo. Už jen proto je dobré zařadit do svého pravidelného režimu nějaký ten pohyb. Fyzická aktivita podporuje uvolňování endorfinů v těle, což vám pomůže dostat se do větší pohody a hlavně snížit úroveň stresu. Nemáte-li na pravidelný pohyb čas každý den a máte stresující zaměstnání, může alespoň trochu podle odborníků pomoci i svižná chůze několikrát během dne.
- Nadměrná únava - Přijdete po běžném pracovním dni domů a máte pocit, že nevládnete vyčerpáním udělat nic jiného, jenom sebou plácnout na gauč, i když jste opravdu nic příliš namáhavého nedělali? Pak je pro vás cvičení to nejlepší řešení. Že budete po cvičení ještě víc unaveni? Omyl. Pravidelné cvičení možná bude zpočátku vyčerpávající, ale jak najedete na pravidelný režim, dodá cvičení vašemu tělu energii a vy se budete cítit mnohem lépe.
- Tepová frekvence - Máte pocit, že i po malé fyzické zátěži vaše tepová frekvence vyletí vysoko a ne a ne se vrátit k normálu a uklidnit? Pak rozhodně není něco v pořádku. Odborníci uvádějí, že pokud se do 5-10 minut po cvičení (nebo třeba po krátkém sprintu či při dobíhání na tramvaj) vaše tepová frekvence neustálí, je to jasné znamení, že vaše tělo nedostává potřebnou dávku pohybu.

Zdravá intenzita cvičení a rizika přetížení organismu

Západní civilizaci trápí nedostatek pohybu a obezita. Odborníci tak stále vybízejí lidi ke cvičení a hubnutí. Ale ani příliš mnoho intenzivního pohybu tělu neprospívá. Podle kardiologů je ideální hodina náročného pohybu denně. Kdo běhá, jezdí na kole, plave či jinak extrémně namáhá své tělo déle než hodinu denně, svému srdci škodí.

Nejhorší pro srdce jsou výkonnosti sporty jako cyklistika na dlouhé tratě, běh maratonu či triatlon. Představují totiž extrémní zátěž pro srdce a nelze o nich rozhodně hovořit jako o zdraví prospěšných aktivitách.

„Rutinní denní fyzická aktivita může být velmi účinná v prevenci a léčbě mnoha chorob, včetně onemocnění koronárních cév srdce, vysokého krevního tlaku, srdečního selhání a obezity. Ale tak jako u každého léku, existuje i tady bezpečná horní hranice dávky, za níž se už projevují spíše negativní účinky fyzického cvičení, jako svalově-kostní trauma a kardiovaskulární stres,“ varuje kardiolog James O’Keefe z Kansas City, podle něhož existuje řada lékařských studií prokazujících negativní vlivy dlouhodobé extrémní sportovní zátěže na oběhovou soustavu člověka.

Nabádání k pohybu by se mělo stát jakousi globální výzvou - zlepšuje totiž zdraví a snižuje riziko onemocnění. Lidé si to musí uvědomit a alespoň částečně tomu přizpůsobit svůj život.

Samozřejmě se ozvali i zpochybňovači této "teorie". Mají pravdu, že přirovnávání kouření k nečinnosti není stoprocentně přesné. Oboje zabije ročně podobné množství lidí, kuřáků je však značně méně, tudíž je kouření pro jednotlivce nebezpečnější. To je pravda.

Pokud chceme odvrátit riziko rakoviny, přestat s kouřením (ideálně ani nezačínat) je skutečně to nejdůležitější, co bychom měli udělat. To však nevyklučuje nic z toho, co bylo popsáno výše: nějaký pohyb vykazovat potřebujeme.