|  |
| --- |
| **Fiziksel Aktivite Sağlık İçin Neden Önemlidir?** |
| Fiziksel aktivitenin sağlık ve zindelik için sağladığı yararlar giderek daha iyi anlaşılmaya başlanmıştır. Düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı kilonun sürdürülmesi, dayanıklılık, güç ve esnekliğin artmasındaki rolünün yanısıra günümüz hastalıkları olarak kabul edilen kronik hastalıklara yakalanma riskini azalttığı açıkça bilinmektedir. Söz konusu bu yararlar sadece bireysel düzeyde önemli değildir. Dünyanın her yerinde giderek maliyeti artan sağlık hizmetleri yönünden koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında fiziksel aktivitenin sağladığı yararlar önemli bir tasarruf sağlayabilmektedir. Ancak optimal bir sağlık için gerek çocuk gerekse yetişkinlerin büyük bir çoğunluğunun yeteri kadar fiziksel aktivite yapmadıkları görülmektedir. Sağlıkla ilgilenenler fiziksel aktivitenin, neden önemli olduğunu anlamalı, tüm yaşlardaki bireyleri yaşamın bir parçası olarak fiziksel aktivite ve spora katılımları için motive etmelidirler. Fiziksel aktivitenin yaşam boyu sürdürülmesinin herkese, her yerde, her zaman yararlı olabileceği mesajının daha geniş kitlelere yayılmasına yardımcı olmalıdır.  Düzenli fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde pek çok olumlu etkisi bulunmaktadır:  **A. FİZİKSEL AKTİVİTENİN FİZİKSEL SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ:**  **Kilo Kontrolü:**Birçok ülkede fiziksel aktivite düzeyi besin tüketiminden daha fazla düşüş göstermiş, böylece düşük düzeyde fiziksel aktivitenin şişmanlık için önemli bir etken olduğu sonucuna varılmıştır. Önemli bir sağlık sorunu olan şişmanlık giderek artmakta ve koroner kalp hastalığı, diyabet, inme, artrit ve kazalara karşı risk oluşturmaktadır. Kilo kaybının enerji sınırlaması ve fiziksel aktivitenin artırılmasıyla sağlanması daha kolay ve etkilidir.  **Kan Basıncının Kontrolü:** Yüksek kan basıncı (tansiyon) kalp krizi, kalp ve böbrek yetmezliği, felç gibi rahatsızlıklara yakalanma riskini artırmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite ise kan basıncını azaltabilmektedir. Önerilen fiziksel aktivite düzeyi, düzenli orta şiddette egzersizlerdir.  **Kan Lipitlerinin Kontrolü:**Düzenli fiziksel aktivitenin lipit (yağ) metabolizmasına olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, HDL kolesterolünü (iyi kolesterol) artırırken, bazı durumlarda toplam LDL kolesterolünü (kötü kolesterol) düşürerek daha yüksek HDL/LDL oranı ve buna bağlı koroner kalp hastalığı riskini azaltmakta, ayrıca yüksek plazma trigliserid düzeyini de düşürmektedir.  **Kan Şekerinin Kontrolü:**Düzenli fiziksel aktivite insülin aktivitesinin kontrolüne ve kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olması nedeniyle şeker hastalığından korunmada önemli rol oynar. Önerilen fiziksel aktivite düzeyi; yürüyüş ve düşük şiddetli, uzun süreli egzersiz programlarıdır.  **Damar ve Kas-İskelet Sistemi Hastalıklarını Önleme:** Koroner kalp hastalığı ve inme riskinin fiziksel aktivitesi fazla olan kişilerde daha düşük olduğu görülmektedir. Kas ve kemiklerin kuvveti, eklemlerin esnekliği; koordinasyon, denge ve hareket çevikliği için önemlidir. Bütün bu özellikler yaşla birlikte önemli derecede azalmaktadır. Bu durum fiziksel aktivite düzeyindeki azalma ile yakından ilişkilidir. Özellikle kadınlarda yaşlandıkça osteoporozla birlikte kemik kırıkları (bilek, omur ve kalçada) görülme riski artmaktadır. Kemik mineral yoğunluğunda artış, çocukluk ve adölesan döneminde yapılan egzersizlerle örneğin; ağırlık taşıma, yürüyüş, koşu, tenis v.b. gibi egzersizlerle sağlanmaktadır. Yetişkinlikte yapılan orta düzey aktiviteler ise yaşla ilgili kayıpların önlenmesine yardımcıdır.  Sağlıklı, uzun ve kaliteli bir yaşam sürdürme amacı için **"Herkes İçin Spor"** kavramı yaygınlaştırılmaya çalışılmalıdır.  **B. FİZİKSEL AKTİVİTENİN ZİHİNSEL SAĞLIK ÜZERİNE ETKİSİ:**  Etkilerini ölçmek zor olmasına karşın yapılan çalışmalar fiziksel aktivitenin yararlı psikososyal etkileri olduğu konusunda birleşmektedir. Kaygı, stres, depresyonun azaltılması, zihinsel sağlığın sürdürülmesi, psikolojik zindeliğin sağlanmasında pozitif etkiler yaratmaktadır.  Ancak aşırı ve yoğun egzersiz yapan egzersize bağımlı kişilerde (bu durum genel olarak beslenme bozuklukları ile birlikte görülmektedir) egzersiz yapma daha az sağlıklı görülmektedir. Çünkü aşırı egzersiz sakatlanma, aşırı yorgunluk ve psikolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır.  Sağlığın korunması ve geliştirilmesi için her gün en az 30 dakika orta düzeyde bir aktivite yapılmalıdır. Ancak sağlık problemi olan kişilerin egzersize başlamadan önce bir hekime başvurması önerilir. |