

## Kodėl verta judėti?

Naujausi moksliniai tyrimai įrodė, kad fizinis aktyvumas yra tiesiog būtinas.

Fizinis aktyvumas yra ypač naudingas mūsų kūno sveikatai. Mokslininkų tyrimai rodo: kai raumenys „dirba“, susitraukinėja, jie išskiria natūralius „vaistus“, t. y. hormonus, kurie iš raumenų pasklinda po milijardus mūsų kūno ląstelių ir jas stiprina. Fiziniai pratimai ypatingai taikliai kovoja su lėtinėmis ligomis. Šias ligas dar galima suskirstyti į kelias grupes:

- tai psichinės ligos (nerimas, depresija). Daugybė įrodymų rodo, kad fiziniai pratimai mažina depresiją, arba mažėja tikimybė ja susirgti 30 proc.
- neurodegeneracinės ligos (demencija, Parkinsono liga, Alzheimeris). Fiziniai pratimai didina kontaktų tarp neuronų skaičių ir taip sukaupia smegenų potencialą, kuris sėkmingai kovoja su ligų pasireiškimu.
- metabolinio sindromo ligos – pastarojo šimtmečio rykštė – nutukimas, ypač su juo susietas diabetas. Sumažina tikimybę susirgti II tipo diabetu bei sumažina tikimybę nutukti.

Aiškliai įrodyta, kad fizinis aktyvumas, nepriklausomai nuo to, kokios jis būtų formos:

- stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą,
- gerina žmogaus kvėpavimo sistemos darbingumą, atsparumą įvairiems stresams,
- pagerina mūsų nuotaiką, savijautą. Kitaip tariant, stimuliuoja mūsų emocinį intelektą, kuris yra labai svarbus norint mokytis, greitai priimti sprendimus, norint gerai jaustis, kad būtų geresnė gyvenimo kokybė. Jei sistemingai mankštinamės, nuotaika ir savijauta pagerėja 15-30 proc.
- gerina protinį darbingumą. Tai ypač reikalinga formuojantis vaikų intelektui, mokymuisi, pasiekimų įgyvendinimui,
- gerina dėmesio koncentraciją, darbinę atmintį, mąstymo lankstumą,
- skatina žmones bendrauti. Skatina stebėti kitų emocijas, siekti tikslo lenktyniaujant, slopina blogas nuotaikas,
- atneša ir ekonominę naudą. „PSO ekonomistai yra paskaičiavę, kad vienas, fiziškai pasyvus žmogus valstybei kainuoja apie 3000 eurų per metus. Ką tai reiškia? Mažėja jo darbo našumas, blogėja nuotaika, didėja tikimybė susirgti įvairiomis ligomis, reikia daugiau išleisti pinigų gydymui, jis neina į darbą ir pan.

Fiziniai pratimai stimuliuoja žmogaus jėgą, išsvermę, lankstumą, judesių valdymą, o tai yra labai svarbu kasdieninėje veikloje atliekant įvairius fizinius pratimus.

### Apibendrinimo išvados:

1. fiziniai pratimai aktyviai kovoja su lėtinėmis ligomis;
2. pagerina žmogaus psichinę savijautą, nuotaiką;
3. pagerina protinį ir fizinį darbingumą, mokymąsi;
4. gerina bendravimą tarp žmonių, padeda save valdyti;
5. fizinis aktyvumas visai valstybei atneša ekonominę naudą.

Parengė Sveikatos priežiūros specialistė Gražina Povilaitienė pagal [www.delfi.lt](http://www.delfi.lt)