

## SAĞLIK İÇİN HAREKET ET

Fiziksel aktivite, kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite beden sağlığına yaptığı olumlu katkının yanında ruhsal sağlığı da olumlu etkiler. Egzersiz sırasında vücudumuzdan salınan hormanlar (endorfin vs.) daha mutlu hissetmemizi sağlar.

Kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel inaktivite (hareketsizlik), dünya genelindeki ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır (ölümlerin % 6'sı). Meme ve kolon kanserlerinin yaklaşık % 21-25'inin, diyabetin % 27'sinin ve iskemik kalp hastalığının % 30'unun ana nedeni olduğu tahmin edilmektedir. Obezitenin artmasına neden olan önemli faktörlerden biri hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşmasıdır. Buna karşılık fiziksel aktivite; kan basıncını ve LDL (kötü kolesterol) seviyesini azaltır, HDL (iyi kolesterol) seviyesini artırır ve kilo kontrolü için anahtar role sahiptir.

Düzenli fiziksel aktivite ve aerobik egzersiz eğitimi geniş bir yaş aralığında, sağlıklı bireyler, koroner risk faktörleri olan kişiler ve kalp hastalarında ölümcül ve ölümcül olmayan koroner olay riskini azaltır. Sedanter yaşam tarzı, kalp hastalıklarının temel risk faktörlerinden biridir

Sağlığın korunması ve geliştirilmesi için haftada 150 dakikalık (haftanın 5 günü 30 dakikalık) orta şiddette bir egzersiz yetişkinler açısından yeterlidir. 1-4 yaş arası çocuklar, gün içinde farklı şiddetlerde toplam 180 dakikalık fiziksel aktivite yapmalıdırlar. 5-18 yaş arasındaki çocuk ve ergenler için ise, günde 60 dakika, orta şiddetliden yüksek şiddetli aktivitelere doğru şiddeti değişen aktiviteler önerilmektedir.

Orta şiddetli aktiviteler sırasında kişi konuşabilir fakat şarkı söyleyemez. Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb. Orta şiddetli aktivite örnekleridir.

Yüksek şiddetli aktiviteler sırasında kişi, aktivite sırasında nefesi kesilmeden birkaç kelimeden fazlasını konuşamaz (tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek vb.).

İyi bir beden ve ruh sağlığı; hiç bir ücret ödmeden yapacağımız basit yürüyüşlerle, mesela asansör yerine merdiven kullanarak veya bir durak önce otobüsten inerek, kısa mesafelerde araç kullanmayarak mümkün olacaktır.

Günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek sağlıklı bir yaşamın ilk adımudur. Daha fazla yarar elde edebilmek ve sağlığı koruyup geliştirebilmek için fiziksel aktiviteler düzenli olarak yapılmalı ve yaşamın bir parçası haline getirilmelidir. Bakanlığımızca gerçekleştirilen Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'nın ön

sonuçlarına göre ülkemizde bireylerin %71.9'u düzenli fiziksel aktivite yapmamaktadır. 6-11 yaş grubu çocuklarımızın bile %58.4' düzenli olarak (günde 30 dakika veya daha fazla sure ile) egzersiz yapmamaktadır. Bu yaş grubunda TV, bilgisayar, internet, ev devi, ders çalışma gibi gerekçelerle hareketsiz geçirilen ortalama süre 6 saattir.

Fiziksel aktivitenin arttırılması sadece bireysel değil toplumsal bir sorun olup toplum tabanlı, çok sektörlü, multidisipliner ve kültürel yaklaşım gerektirmektedir. Bu nedenle toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyini arttırmak, yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek ve böylece ülkemizde obezite ve obezite ile ilişkili hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser türleri, hipertansiyon, kas-iskelet sistemi hastalıkları vb.) görülme sıklığını azaltmak toplumca bilinçli olmak ile mümkün olacaktır.

**Prof. Dr. Muhsin TÜRKMEN**

**Kardiyoloji Klinięi Eęitim Görevlisi**