

RUCH TO ZDROWIE

Wojciech Gawroński

Zakład Medycyny WF i Sportu AWF w Krakowie

Wypisanie recepty wydaje się bardzo proste. Wystarczy coś nabazgrać, najlepiej przepisać jakieś nowe lub trudno dostępne, drogie zagraniczne lekarstwo i postawić pieczęć. Dla wielu osób do tego sprowadza się rola lekarza i zrozumienie jego pracy. Podobne oczekiwania mają często zawodnicy w stosunku do trenera czy też trener w kontakcie z lekarzem, fizjologiem, dietetykiem, psychologiem. Wystarczy opracować plan treningowy, załatwić badania, ustalić jadłospis, porozmawiać z psychoanalitykiem i zorganizować prochy. A potem mając to z głowy wszyscy są zadowoleni, mają gotowe usprawiedliwienie na wypadek porażki. Takie rozumowanie niestety nie jest receptą na sukces.

Zainteresowanie z jakim spotkały się podczas ubiegłorocznego Kongresu w Krakowie konferencje naukowo-szkoleniowe pod hasłem „Leki sportowej apteki” utwierdziło mnie w trafności tematu, stąd też chciałbym w tym miejscu kontynuować ten udany pomysł i cyklicznie w kolejnych wydaniach poruszać istotne problemy sportowo-lekarskie.

Gwoli przypomnienia tematów ubiegłorocznych konferencji chciałbym zasygnalizować, że praktycznie tylko niesteroidowe leki przeciwzapalne, oczywiście poza antybiotykami, należą do wąskiej grupy leków, których stosowanie nie jest ograniczone przepisami antidopingowymi, niemniej ich powszechne nadużywanie w praktyce sportowo-lekarskiej skłania do zastanowienia się nad tym zjawiskiem. Bicia na alarm wymagają przypadki ordynowania i próby podawania dostawowo leków przez nieupoważnione osoby, w tym przez trenerów (sprawdzone)!!!

Z drugiej strony dyskusja jaką wzbudził temat „Wspomaganie farmakologiczne jako alternatywa dopingu” wykazała jak bardzo różne stanowiska w kwestii dopingu zajmują ludzie zajmujący się sportem i do czego są zdolni dla doraźnego sukcesu. Także samo przygotowanie konferencji unaocznilo rozbieżności w poglądach ludzi nauki na stosowanie właściwie rozumianego wspomaganie farmakologicznego. Stąd też, z uwagi na ważkość problemów, obu poruszonym na konferencjach tematom zostaną poświęcone w całości specjalne wydania naszego kwartalnika.

Dzisiaj na początek chciałbym zwrócić uwagę na lek, który nie jest umieszczony na liście środków zakazanych. Można go stosować do woli, ale — to paradoks — jego niedostatek jest także niebezpieczny dla naszego organizmu.

Tym remedium ma być aktywność fizyczna. Właśnie o tym, że najlepszym lekiem jest każda forma aktywności ruchowej zdaje się nie pamiętać współczesny człowiek. Zarówno tkwiący w ubóstwie ruchu kibic telewizyjny, jak i nadużywający go w sposób bezkrytyczny wyczynowiec wydają się nie dostrzegać zagrożeń dla własnego zdrowia. Wolą pomyśleć o farmakologii, a nie o właściwym dawkowaniu tego niezastąpionego leku jakim jest ruch. Celnie określił to przed laty wybitny ortopeda prof. W. Dega, twórca polskiej szkoły rehabilitacji, a także prekursor poradnictwa sportowo-lekarskiego stwierdzając: „że każdy lek można zastąpić ruchem, zaś ruchu nie zastąpi żaden lek”. Szeroko pisze właśnie o tym w bieżącym numerze prof. W. Drygas w swoim artykule pt. „Wysiłek fizyczny — panaceum, mit czy katastrofa”. Zażywając aktywności fizycznej

musimy pamiętać o właściwej diecie oraz aspektach wysiłkowego odwodnienia. O tym wszystkim informują nas kolejne artykuły ekspertów: prof., prof. H. Kaciuby-Uściłko i K. Nazar oraz dr E. Kovacs i dr F. Brouns'a. Zmiany adaptacyjne pod wpływem treningu fizycznego i ich znaczenie dla zdrowia i wydolności omówił w swym artykule prof. A. Viru. Ukoronowaniem całości wręcz receptą na postępowanie jest zapis obrad „okrągłego stołu” (ukaze się w trzecim numerze), którego uczestnicy podnoszą znaczenie aktywności fizycznej w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym.

Podsumowując można by jeszcze pokusić się o przytoczenie niedowiarek (pokrótce, z pominięciem czasem zawitych hipotez) przynajmniej kilku konkretnych powodów dla których jest sens systematycznie „zażywać ruchu”. I tak:

- **Ćwiczenia redukuja ryzyko chorób serca.** Ci, którzy nie ćwiczą mają dwa razy większe ryzyko choroby niedokrwistości serca od tych co czynią to systematycznie. Tak wykazały jednoznacznie badania przeprowadzone przez dr C. Caspersena, epidemiologa z Atlanty pracującego w Center for Disease Control.
- **Ćwiczenia spowalniają proces starzenia.** Jak podaje dr M. Pollock z University of Florida nawet ci którzy zaczęli systematycznie ćwiczyć po czterdziestce mogą znacząco zmniejszyć tempo obniżania się z wiekiem wydolności fizycznej.
- **Ćwiczenia podnoszą poziom „dobrego” cholesterolu,** co jest faktem oczywistym. Ale ćwiczenia są dlatego ważne bo są jednym z wielu prostych, dobrowolnych i skutecznych sposobów podwyższenia poziomu HDL jak potwierdza dr M. Ribisl dyrektor Center Cardiac Rehabilitation w Winston.
- **Ćwiczenia pomagają zwalczyć depresję.** „Aktywność fizyczna jest najlepszym naturalnym trankwilizatorem” mówi prof. D. Harris Penn State University. Jak podaje: dwa, trzy tygodnie systematycznych 20–30 minutowych sesji aerobikowych ćwiczeń pozwala podnieść na duchu pacjentów z umiarkowaną depresją.
- **Ćwiczenia mogą zapobiegać określonym typom nowotworów.** Tak przynajmniej twierdzi prof. E. Frisch z Harvard School of Public Health: „Badania nasze wykazały, że u nie ćwiczących kobiet istnieje dwa i pół raza większe ryzyko rozwoju nowotworów układu rozrodczego i prawie dwukrotnie większe ryzyko rozwoju guza piersi w stosunku do tych co ćwiczą.” Zgodnie z hipotezą dr Frischa aktywni fizycznie zarówno kobiety jak i mężczyźni są mniej narażeni na rozwój nowotworów jelita grubego.
- **Ćwiczenia wpływają korzystnie na sen.** „Ćwiczący usypiają szybciej, śpią głębiej i budzą się bardziej wypoczęci niż nie ćwiczący” — twierdzi doktor D. Engerbreton, fizjolog z Washington State University.
- **Ćwiczenia obniżają poziom stresu i napięcia.** Według dr D. Kenepa z Penn State University aktywność fizyczna w sposób naturalny rozprasza czynniki stresorodne i w 90 minut po jej zakończeniu daje fizyczną i emocjonalną relaksację.
- **Ćwiczenia pomagają w zwalczaniu infekcji bakteryjnych i wirusowych.** Jak wiemy, poprzez podwyższenie zdolności systemu immunologicznego do produkcji białych ciałek krwi oraz interleukiny-1, co potwierdzają wyniki badań dr B. Simona z Harvard University.

I tak by można bez końca. Tym, co po lekturze zechcą „zażyć” trochę leku jakim jest ruch, chciałbym zwrócić uwagę na to, że najbardziej zdrowotną i polecaną dla poprawy jakości życia formą aktywności fizycznej są wysiłki o charakterze wytrzymałościowym i cyklicznej strukturze ruchu, takie jak marsz, bieg, pływanie, jazda na rowerze oraz wiosłowanie wykonywane systematycznie przynajmniej trzy razy w tygodniu przez długi bliżej nieokreślony okres czasu!!!

PS

Niech ten inauguracyjny numer stanie się dla świata sportowego drogowskazem z napisem „sukces”, a dla zwykłych zjadaczy chleba niech będzie prawdziwym (wg Kuńskiego) **ABS**-em i posłuży poprawie komfortu życia oraz poprowadzi ich „Ku zdrowiu” w sposób **A**kceptowalny, **B**ezpieczny i **S**kuteczny.