

Planinstvo na recept

Kako s hojo v gore ohranjamo zdravje

Kronične nenalezljive bolezni, med katerimi so najpogostejše srčno-žilne, rakaste, sladkorna bolezen tipa 2, različne bolezni dihal in osteoartritis, so osrednji problem javnega zdravja. Letni stroški zdravljenja so ocenjeni na trilijone dolarjev. V povezavi s temi boleznimi, ki so v preteklosti veljale za bolezni starejše populacije, letno umre vsaj 36 milijonov ljudi. V današnjem času pa se zaradi spremenjenega načina življenja z vse manj telesne aktivnosti in vedno več stresa pogosto pojavljajo pri vse mlajših ljudeh. Skupna smrtnost telesno neaktivnih ljudi je večja za 20 do 30 odstotkov. Torej lahko na tem področju pomagamo tako, da planinstvo vključimo v sistem za preprečevanje in zdravljenje kroničnih nenalezljivih bolezni – pri otrocih, starših, starih starših, tetah, stricah, prijateljih in znancih vseh starosti.

Pozitivni učinki telesne aktivnosti

Redna zmerno intenzivna do intenzivna telesna aktivnost zmanjša dejavnike tveganja za različne bolezni. Ima pozitiven učinek na srčno-žilni, kostno-mišični, presnovni, žlezni in imunski sistem in je učinkovita v preprečevanju različnih kroničnih bolezni, kot so sladkorna bolezen, povišan krvni tlak in debelost. O neposrednih pozitivnih učinkih planinarjenja na zdravje obstaja le malo podatkov. Nekatere raziskave poročajo o izgubi telesne mase, kar lahko pozitivno prispeva k zdravju. Zato se planinarjenje zelo priporoča pri programih izgubljanja telesne mase ali programih za izboljšanje/ohranjanje zdravja.

Obstajajo pa dokazi, da hoja v hribe krepi več organskih sistemov in motoričnih sposobnosti našega telesa. Posebej, kadar govorimo o celodnevni ali večdnevni podvigi, krepi tako vzdržljivost, moč in ravnotežje, kot tudi anaerobno sposobnost v določenih primerih. Vzdržljivost je odvisna od delovanja dihalnega sistema, srca, ožilja, sposobnosti krvi za prenos kisika in lastnosti oziroma sposobnosti mišic za privzem kisika, ki ga potrebujejo za tvorjenje energije za svoje krčenje. Mišična moč je odvisna od same mišice in od vezivnega tkiva ter znotrajmišične in medmišične živčne koordinacije. Anaerobna sposobnost pa je tista sposobnost mišice, ki ji omogoča kratko trajajoče intenzivne napore (do tri minute), pri katerih se zaradi posebnih poti nastajanja energije za mišično krčenje spreminja kislinsko-bazično ravnovesje v mišici in krvi.

Prekomerna telesna masa in debelost

Debelost sama po sebi ne spada med kronične nenalezljive bolezni, ima pa velik vpliv na njihovo pojavnost. O prekomerni telesni masi govorimo, kadar je indeks telesne mase, ki je pokazatelj razmerja med telesno višino in telesno maso, večji od 25 kg/m². O debelosti govorimo, kadar je indeks telesne mase večji od 30 kg/m². Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je prekomerno težkih kar 34 % moških in 35 % žensk, starejših od 20 let, debelih pa je 10 % moških in 14 % žensk, starejših od 20 let. Dodatno zaskrbljujoče je še to, da se je pogostost debelosti v splošni populaciji v zadnjih tridesetih letih skoraj podvojila. Najmanj



Hoja v hribe krepi več organskih sistemov in motoričnih sposobnosti našega telesa. Foto: Oton Naglost

2,8 milijona ljudi letno umre zaradi posledic debelosti. Raziskave so pokazale, da zmanjšanje telesne mase za 3–5 % pomembno zniža tveganje za kronične bolezni. Smernice za telesno aktivnost z namenom zmanjšanja telesne mase priporočajo od 250 do 300 minut zmerne do intenzivne telesne aktivnosti na teden. Seveda pri tem lahko pomaga tudi planinarjenje.

Srčno-žilne bolezni

Srčno-žilne bolezni so najpogostejša oblika kroničnih nenalezljivih bolezni in so vzrok za približno polovico smrti zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni. Srčno-žilne bolezni vključujejo bolezni srčnih žil, bolezni žil v centralnem živčevju, periferne arterijske bolezni, revmatske srčne bolezni, prirojene srčne bolezni,



globoko vensko trombozo, pljučno embolijo ipd. Srčno-žilne bolezni so tesno povezane s telesno neaktivnostjo. Številne raziskave so pokazale znižanje obolevnosti in umrljivosti, če se v program rehabilitacije po srčno-žilnem dogodku vključi telesna aktivnost. Za 20 % je nižja skupna umrljivost, za 26 % nižja umrljivost zaradi odpovedi srca, za 21 % nižja umrljivost pri neusodnih srčnih

infarktih in za 19 % nižja potreba po invazivnih posegih. Priporočljiva časovna doza zmerne telesne aktivnosti, ki naj bi privedla do pozitivnih učinkov na zdravje, je od 150 do 300 minut na teden (Ameriško društvo za telesno aktivnost), vsaj 30 minut večino dni v tednu (Svetovna zdravstvena organizacija) ali najmanj 5 dni v tednu po 30 minut (Ameriško kardiološko društvo). Smiselno

je dodati še vaje za mišično moč 2–3-krat tedensko.

Sladkorna bolezen tipa 2

Telesna neaktivnost je povezana z višjo stopnjo pojavnosti sladkorne bolezni tipa 2. Ocenjuje se, da je samo 39 % bolnikov s to diagnozo telesno redno aktivnih. Pri sladkorni bolezni je zelo pomembno uravnavanje glukoze v krvi, uravnavanje krvnega tlaka in maščob v krvi. Ti dejavniki tveganja se z vzdrževanjem redne telesne aktivnosti lahko v dobri meri obvladajo, upočasnijo napredovanje bolezni in se celo povrnejo v normalne fiziološke meje.

Tradicionalno je aerobna telesna aktivnost osnova sekundarnega preprečevanja sladkorne bolezni tipa 2. Že en teden redne zmerne in zahtevnejše aerobne telovadbe lahko zviša občutljivost perifernih tkiv na inzulin. Dnevno se priporoča vsaj 30 minut aktivnosti, pri kateri se sicer zadihamo, a še zmoremo govoriti, 3–5-krat tedensko višje intenzivna aktivnost od 20 do 60 minut (do 70 % maksimalne aerobne kapacitete) in 2–3-krat tedensko vaje za moč. Tudi tu se lahko planinarjenje odlično vklaplja.

Rakave bolezni

V zadnjih šestih desetletjih so rakasta obolenja postala drugi vzrok smrtnosti v svetu. Svetovna zdravstvena organizacija predvideva, da bi 30 % rakavih obolenj lahko preprečili z življenjskim slogom, ki vključuje telesno aktivnost in redno telovadbo. Dosedanje epidemiološke raziskave so pokazale, da ima redna telesna aktivnost pozitiven vpliv na zmanjšanje tveganja za raka dojke,

debelega črevesja in prostate. Tako v preprečevanju kot pri zdravljenju je najboljše izvajati dnevno od 15 do 60-minutno telesno aktivnost, pri kateri so udeležene mišice celega telesa.

Zaključek

Iz navedenih primerov vidimo, da je planinstvo oblika telesne aktivnosti, ki je zelo primerna za preprečevanje ali zdravljenje kroničnih nenelektivnih bolezni. Planinstvo je lahko dostopno vsakomur, le odločiti se je treba in k temu spodbuditi tudi druge okoli nas. Planinstvo je vzdržljivostna oblika rekreacije, pri kateri nezavedno krepimo tudi nekatere druge motorične sposobnosti, kot so moč, ravnotežje in koordinacija. Če pa nas je strah, da bi si s to aktivnostjo lahko škodili, ker še nimamo izkušenj, bo najbolje, da si na spletni strani Evropskega združenja za medicino športa¹ pogledamo konkretna priporočila za telesno vadbo pri določeni vrsti bolezni ali pa natisnemo obrazec² in ga nesemo zdravniku. Ta bo ocenil našo psihofizično kondicijo in zdravstveno stanje in nam bo na tej osnovi predpisal, koliko, kolikokrat, kako intenzivno itd. naj vadimo, da si s tem ne bomo delali škode. **o**

Dr. Petra Zupet, dr. med., je direktorica Inštituta za medicino in šport v Ljubljani, predavateljica na Univerzi na Primorskem in članica Gorske reševalne zveze Slovenije.

¹ <http://www.efsm.net/EPH/fitt.htm>

² http://www.efsm.net/EPH/images/forms/SI_prescription.pdf