



„Udržanie dobrej fyzickej i mentálnej kondície a imunity v čase pandémie COVID-19 závisí aj od každodennej pohybovej aktivity“

tlačová správa 8. apríl 2020, Slovenská obezitologická asociácia

Pandémia COVID-19 a opatrenia, ktoré sa museli prijať na jej potlačenie, budú mať pravdepodobne celý rad dopadov na zdravie populácie. K vedľajším negatívnym účinkom epidémie koronavírusu patrí aj vynútená sociálna izolácia a výrazne obmedzené možnosti fyzickej aktivity najmä pre starších a chronicky chorých ľudí uzavretých v domácom prostredí. Preto osobitný význam v súčasnom období pandémie COVID-19 nadobúda zdôrazňovanie významu pohybovej aktivity.

„Už dva týždne obmedzenia pohybovej aktivity vedú k objektívne merateľnému poklesu fyzickej zdatnosti a k zhoršeniu metabolizmu. Zníženie výdaja energie v súvislosti s poklesom pohybovej aktivity vedie k nárastu telesnej hmotnosti. Z dlhodobého hľadiska má sedavé správanie negatívne účinky na zdravie - podstatne zvyšuje riziko ochorení a znižuje kvalitu života. Sedaví ľudia s nižšou fyzickou zdatnosťou majú aj vyššie riziko rozvoja a ťažšieho priebehu infekcií“ upozorňuje MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD., prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie (SOA).

Pokiaľ trávime dlhé časové intervaly rôznymi sedavými aktivitami – či už doma (pozeranie televízie, práca či hra na počítači a pod.) alebo na pracovisku (administratíva, práca na počítači...), mali by sme v záujme svojho zdravia porozmýšľať o tom, ako to zmeniť.

Zvýšenie fyzickej zdatnosti pomocou dostatočnej dávky pohybu má pozitívny vplyv nielen na výkonnosť a kvalitu života, ale je aj efektívnym prostriedkom prevencie a liečby mnohých chronických ochorení, a vo svetle nových dôkazov aj prevencie infekčných vírusových ochorení. *„Sedavý životný štýl význačnou mierou zvyšuje chorobnosť aj úmrtnosť, a nedostatok pohybu sa dokonca považuje za jeden z najvýznamnejších ovplyvniteľných rizikových faktorov chronických metabolických (cukrovka 2. typu, artériová hypertenzia), srdcovo-cievnych, neurodegeneratívnych ochorení, ako aj kolorektálneho karcinómu či postmenopauzálneho karcinómu prsníka“* hovorí doc. MUDr. Peter Minárik, PhD – viceprezident SOA.

„Doprajme si preto každý deň primeranú dávku pohybu, urobme to pre svoju imunitu a pre svoje zdravie“

Mali by sme zostať fyzicky aktívni a nájsť si svoju každodennú pohybovú rutinu aj v čase karantény a obmedzenia voľného pohybu, ktoré sú nevyhnutnými opatreniami na zabránenie šírenia vírusu. Bežne odporúčaná dávka pohybovej aktivity sa dá dodržať aj doma, v obmedzenom priestore a bez špeciálneho náradia. Svetová zdravotnícka organizácia odporúča pre ľudí bez príznakov/diagnózy akútneho respiračného ochorenia dodržiavať aktívne prestávky v priebehu dňa.

Ideálne pre zdravie a posilnenie imunity je urobiť viac ako $\geq 8\ 000$ krokov/deň, vykonať ≥ 30 min aeróbnej aktivity so strednou intenzitou viac ako 5 dní v týždni, pridať k tomu 2–3x za týždeň silové cvičenia s činkami či vlastným telom. Vhodné je krátke, 15 – 20 minútové cvičenie alebo tanec denne, domáce práce alebo práca v záhrade. Dokonca aj v malom priestore môže pomôcť chôdza, prípadne môžete použiť stepper, alebo vystupovať na schodík. Keď telefonujete, neseďte, ale prechádzajte sa. Keď sa rozhodnete ísť von na prechádzku či zabehať si, dodržiavajte aspoň 2-metrovú vzdialenosť od druhých ľudí. Redukujte svoj čas strávený sedením/ ležaním tým, že sa postavíte, kedykoľvek to bude

možné. Ideálne je prerušovať sedavé správanie každých 30 minút. Pokiaľ pracujete na počítači, skúste pracovať postojacky. Počas sedavého voľného času uprednostnite kognitívne stimulujúce aktivity (čítanie, hry, hlavolamy).

„V náročnej situácii, v ktorej sa nachádzame, je veľmi dôležité udržať si obranyschopnosť svojho organizmu, čomu tréningy významne napomáhajú. Naša imunita a odolnosť aj voči infekčným ochoreniam je vyššia, ak sme fyzicky zdatnejší. Zjednodušene sa dá povedať, že naše svaly dodávajú našim imunitným bunkám silu bojovať aj proti vírusom aj baktériám“ – dodáva doc. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD, garantka Centra pohybovej aktivity Biomedicínskeho centra Slovenskej akadémie vied (BMC SAV), členka výboru SOA.

V Centre pohybovej aktivity v BMC SAV, kde sa za normálnych okolností realizujú tréningové programy pre seniorov a pacientov v rámci biomedicínskeho výskumu, sa t.č. spúšťajú nline tréningy. Je teda možné zacvičiť si s trénerom v priamom prenose, každý týždeň, z pohodlia a bezpečia domova. Tento týždeň je online tréning naplánovaný na stredu, 8.4. 2020 o 9,00 a 10,0 hodine, vo štvrtok 9.4. 2020 o 9,00 hod. Informácie vrátane dátumov a presného času budú postupne zverejňované: na webovej stránke: <http://www.biomedcentrum.sav.sk/centrum-pohybovej-aktivity/> alebo na Facebook(u): [facebook.com/bmcsav/](https://www.facebook.com/bmcsav/).