

---

# Srdci stačí pravidelná chůze

---

## Srdci stačí pravidelná chůze

Dodržovat správnou životosprávu a předcházet tím nejrůznějším onemocněním se vždy vyplatí. Platí to samozřejmě také pro kardiovaskulární choroby. V České republice jsou stále na prvním místě jak v počtu nemocných a nemocnosti, tak i v počtu lidí, kteří na ně umírají.

Nejsou to však jen onemocnění srdečních a mozkových cév, které nám způsobují komplikace. Jsou to onemocnění dalších orgánů, jejichž cévy jsou sklerózou postiženy. Jde o proces, který začíná již v mladém věku, někdy dokonce u dětí. Lze ho ovlivnit jednak léky a jednak způsobem života. Řada výzkumných studií již dávno prokázala, že nezdravý způsob života - kouření, energetická tučná strava, nedostatek ovoce, zeleniny a pohybu - vedou k urychlení jejího rozvoje a tím i ke vzniku komplikací.

Příčinou je kouření a obezita

"Zjistilo se, že příčinou 50 % všech úmrtí ve vyspělých státech, z nichž polovinu tvoří právě kardiovaskulární onemocnění, je kouření. Na jeho následky umírá ročně kolem dvaceti tisíc lidí a léčba jeho následků stojí naši společnost ročně kolem 20 miliard korun.

Dalším problémem, který se na vzniku těchto onemocnění podílí, je obezita. V současné době patříme mezi státy, které mají nejobéznější populaci. Tři muži ze čtyř a dvě ženy ze tří jsou obézní. Tento rizikový faktor zvyšuje pravděpodobnost výskytu kardiovaskulárních chorob a cukrovky 2. typu. Diabetes dále zvyšuje riziko onemocnění srdečně-cévními chorobami, tentokrát již čtyřikrát. Kromě toho obézní lidé mají vyšší výskyt nádorů a dalších onemocnění," uvádí prof. MUDr. Hana Rosolová, CSc., vedoucí Centra preventivní kardiologie na 2. interní klinice UK LF a Fakultní nemocnice v Plzni.

Prevence není jen návštěva u lékaře

Někteří lidé žijí v mylné představě, že prevence je vlastně návštěva u lékaře, očkování apod., a pokud k lékaři občas zajdou, pak je jistě vše v naprostém pořádku. Samozřejmě absolvovat preventivní prohlídku či očkování je velmi důležité, ale snažit se předejít onemocnění změnou životního stylu, jídelníčku a celkovým přístupem k vlastnímu zdraví a nemoci je daleko důležitější.

Změna jídelníčku nám prospěje

Již dávno je výzkumnými pracemi potvrzeno, že dieta má obsahovat méně než 1/3 energetického příjmu v podobě tuků. Nejméně dvě třetiny z nich mají tvořit tuky rostlinného původu. Živočišné tuky obsahují totiž nasycené mastné kyseliny, které zvyšují hladinu cholesterolu a způsobují rozvoj aterosklerózy. Rostlinné a rybí tuky naopak obsahují nenasycené mastné kyseliny, které působí nejen proti jejímu rozvoji, ale i proti trombóze. Mastné kyseliny, které obsahují ryby, pak mají větší preventivní účinky než rostlinné.

Do jídelníčku bychom měli také více zařazovat ovoce a zeleninu. Měli bychom jí sníst 400 g denně a pokud možno v syrovém stavu. Kardiovaskulární systém také ocení, když snížíme obsah kuchyňské soli tak, aby nepřesáhl 6 g denně.

Pravidelný pohyb je nezbytný

Dieta s pohybem nám pomohou udržet si správnou hmotnost. Nemusíme se bát toho, že nás sportování příliš časově zatíží. Odborníci totiž doporučují 60 minut mírné nebo třicet minut náročnější pohybové aktivity denně.

Větší fyzická zátěž je většinou vhodná pro lidi mladé a zdravé. Pro starší a nemocné je lepší, když se nejdříve poradí se svým lékařem. Většinu lidí ale vůbec neuškodí, když budou chodit více pěšky, místo výtahu použijí schodiště, a hlavně když chůzi pravidelně zařadí do režimu dne.

Hmotnost je třeba snížit

Správná výživa a pravidelný pohyb se brzo projeví i na naší hmotnosti. Optimální hmotnost se dá snadno spočítat. Pomůže nám BMS (body mass index), který se vypočítá podle tohoto vzorce: hmotnost v kg se dělí druhou mocninou výšky v metrech. Maximální výše BMI by ale neměla překročit hodnotu 25.

Je v moci každého člověka zvrátit osud a zabránit vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Mnohdy k tomu stačí malá změna v každodenní životosprávě.

Pokud chceme předejít rozvoji aterosklerózy a zabránit vzniku komplikací, pak je třeba změnit životní styl.