Pravidelný pohyb je nejlepší na srdce a cévy

Pravidelný pohyb je nejlepší na srdce a cévy

Nejlepší prevence kardiovaskulárních onemocnění je ve vyvážené stravě a pravidelném pohybu. Právu to řekla profesorka Hana Rosolová, vedoucí Centra preventivní kardiologie Fakultní nemocnice v Plzni. "Prokázaly to výsledky unikátního výzkumu zaměřeného na zjišťování hladiny cholesterolu a zároveň stravovacích zvyklostí," uvedla Rosolová.

Předcházet je levnější než léčit

Dodala, že kombinací vyvážené stravy a zdravého životního stylu snížíme riziko uvedených onemocnění až o 82 procent. "Nejvyspělejší země světa vypočítaly, že předcházet těmto onemocněním je pro zdravotnictví i pro každého z nás mnohem levnější než je léčit," sdělila Rosolová. Její kolega Pavel Suchánek z Fóra zdravé výživy při Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze potvrdil, že lidé, kteří jsou informováni o zdravé výživě a pravidelně sportují, jsou zdravější. Vycházel přitom z výzkumu v osmi vybraných fitnesscentrech a 456 účastníků.

Cvičení přispívá ke kondici

"Zvýšená hladina cholesterolu, obezita, cukrovka druhého typu, vysoký tlak, kouření - tyto rizikové faktory byly u nich minimální. Hladiny cholesterolu byly pod doporučenými 5 jednotkami na litr krve, přestože ve společnosti je průměr 5,8," řekl Suchánek. Pravidelné cvičení by se proto mělo stát součástí života každého z nás, protože přispívá k lepší tělesné i duševní kondici. Profesionální cvičitelka aerobiku Hana Kynychová dokonce doporučuje denně intenzívně cvičit přibližně 30 minut. Profesorka Rosolová doplnila, že evropská kardiologická společnost doporučuje denně 60 minut pohybové zátěže. "Nemusí to být intenzívní zátěž ve fitcentru, stačí hodina svižné chůze," řekla. Hodina chůze se naskládá za celý den, když člověk jde pěšky do práce a nejezdí výtahem. Problém podle Rosolové je v tom, že většina lidí si pod prevencí představuje návštěvy u lékaře. Přitom až z 80 procent mohou své zdraví ovlivnit sami zdravým životním stylem - znamená to nekouřit, dávat přednost rostlinným tukům před živočišnými a mít dostatek pohybu.