

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA według WHO

Dorośli w wieku 18-64 lata

U dorosłych aktywność fizyczna przynosi korzyści w postaci następujących efektów dla zdrowia:

- mniejsza śmiertelność z wszelkiego rodzaju przyczyn
- mniejsza śmiertelność z powodu chorób układu krążenia
- mniej przypadków nadciśnienia tętniczego
- mniej przypadków nowotworów charakterystycznych dla danego organu
- mniej przypadków cukrzycy typu 2
- poprawa zdrowia psychicznego (zmniejszone objawy lęku i depresji)
- poprawa funkcji poznawczych i snu
- poprawa w zakresie wskaźników otyłości

Celem uzyskania znacznych korzyści zdrowotnych, dorośli powinni podejmować w tygodniu co najmniej 150-300 minut aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75-150 minut aerobowej aktywności fizycznej o dużej intensywności lub równoważne połączenie aktywności o umiarkowanej i dużej intensywności.

Dorośli powinni również wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie o umiarkowanej lub większej intensywności, obejmujące wszystkie główne grupy mięśni przez co najmniej 2 dni w tygodniu, ponieważ zapewniają one dodatkowe korzyści zdrowotne.

Celem uzyskania dodatkowych korzyści zdrowotnych, dorośli mogą zwiększyć aerobową aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności do ponad 300 minut lub podejmować aktywność fizyczną o dużej intensywności przez ponad 150 minut w tygodniu lub równoważne połączenie aktywności o umiarkowanej i dużej intensywności.

Dorośli powinni ograniczać czas spędzany w pozycji siedzącej. Zastąpienie czasu spędzonego w pozycji siedzącej aktywnością fizyczną o dowolnej intensywności (w tym o małej intensywności) zapewnia korzyści zdrowotne. Aby pomóc zwalczyć negatywne dla zdrowia skutki siedzącego trybu życia, dorośli powinni starać się podejmować więcej aktywności fizycznej o intensywności od umiarkowanej do dużej aniżeli zalecana ilość.

Osoby w wieku 65+

U osób starszych aktywność fizyczna przynosi korzyści w postaci następujących efektów dla zdrowia:

- mniejsza śmiertelność z wszelkiego rodzaju przyczyn
- mniejsza śmiertelność z powodu chorób układu krążenia
- mniej przypadków nadciśnienia tętniczego
- mniej przypadków nowotworów charakterystycznych dla danego organu
- mniej przypadków cukrzycy typu 2
- poprawa zdrowia psychicznego (zmniejszone objawy lęku i depresji)
- poprawa funkcji poznawczych i snu
- poprawa w zakresie wskaźników otyłości

U osób starszych, aktywność fizyczna pomaga zapobiegać upadkom i urazom związanym z upadkami oraz pogorszeniu zdrowia kości i sprawności ruchowej.

Wszystkie osoby starsze powinny podejmować regularną aktywność fizyczną.

Celem uzyskania znacznych korzyści zdrowotnych, osoby starsze powinny podejmować w tygodniu co najmniej 150-300 minut aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75-150 minut aerobowej aktywności fizycznej o dużej intensywności lub równoważne połączenie aktywności o umiarkowanej i dużej intensywności.

Zapamiętaj!

- Podejmowanie jakiejkolwiek aktywności fizycznej jest lepsze niż jej brak.
- Nawet jeśli osoby starsze nie spełniają zaleceń, każda aktywność fizyczna będzie korzystna dla ich zdrowia.
- Osoby starsze powinny zacząć od podejmowania niewielkich ilości aktywności fizycznej, a następnie wraz z czasem stopniowo zwiększać jej częstość, intensywność i czas trwania.
- Osoby starsze powinny być tak aktywne fizycznie, jak pozwala na to ich sprawność ruchowa i dostosowywać swój poziom wysiłku związanego z aktywnością fizyczną do poziomu sprawności.

SPOSÓB ODŻYWIANIA

Co to jest dieta prozdrowotna?

Diety prozdrowotne powinny umożliwiać prawidłowy wzrost i rozwój, wspierać funkcjonowanie całego organizmu, zapewniać odpowiedni poziom aktywności fizycznej, chronić przed chorobami niezakaźnymi, a także przed chorobami przenoszonymi drogą pokarmową oraz promować ogólny dobrostan i dobre samopoczucie na wszystkich etapach życia człowieka.

Na czym polegają zmiany?

Do istniejących wcześniej zaleceń WHO dotyczących spożycia sodu, cukrów wolnych i niecukrowych substancji słodzących, dołączono zalecenia dotyczące spożycia węglowodanów, tłuszczów ogółem, nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans kwasów tłuszczowych.

Aktualne wytyczne w pigułce

Dieta prozdrowotna powinna uwzględniać 4 główne zasady:

- 1. Prawidłową, zgodną z zapotrzebowaniem podaż energii i składników pokarmowych (ang. Adequacy).**
- 2. Urozmaicenie (ang. Diversity), uwzględniające dużą różnorodność spożywanych grup żywności, jak również kilka różnych produktów z jednej grupy.**
- 3. Odpowiednie proporcje (ang. Balance) pomiędzy 3 głównymi źródłami energii:**
 - 40-70% całodiennej podaży energii powinno pochodzić z węglowodanów (głównie złożonych),
 - 15-30% energii powinno pochodzić z tłuszczów ogółem, w tym <10% z nasyconych kwasów tłuszczowych i <1% z izomerów trans kwasów tłuszczowych; pozostała część powinna pochodzić z nienasyconych kwasów tłuszczowych.
- 4. Umiarkowanie (ang. Moderation) w spożyciu żywności i składników pokarmowych niekorzystnie wpływających na zdrowie:**
 - ograniczenie spożycia cukrów wolnych do <10% całodziennego zapotrzebowania energetycznego, a obniżenie do <5% energii może przynieść dodatkowe korzyści zdrowotne,
 - ograniczenie spożycia soli do <2 g/dzień (<5 g/dzień soli),

- preferowanie żywności jak najmniej przetworzonej, przygotowywanej w domu, a ograniczanie spożycia żywności wysokoprzetworzonej, co przyczyni się do obniżenia spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych, izomerów trans kwasów tłuszczowych, cukrów, soli i niecukrowych substancji słodzących,
 - picie wody, która powinna być głównym źródłem płynów, ograniczanie spożycia napojów słodzonych,
 - umiarkowane spożycie czerwonego mięsa i przetworów mięsnych.
-

BIBLIOGRAFIA

1. World Health Organization (WHO). Launch event for WHO Healthy Diet Guidelines and FAO/WHO Concept of Healthy Diets. <https://www.who.int/news-room/events/detail/2023/07/13/default-calendar/launch-event-for-who-healthy-diet-guidelines-and-fao-who-concept-of-healthy-diets>
2. World Health Organization (WHO). Healthy Diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

INTERWENCJA W ZAKRESIE MODYFIKACJI STYLU ŻYCIA



POLSKIE TOWARZYSTWO
MEDYCYNY RODZINNEJ