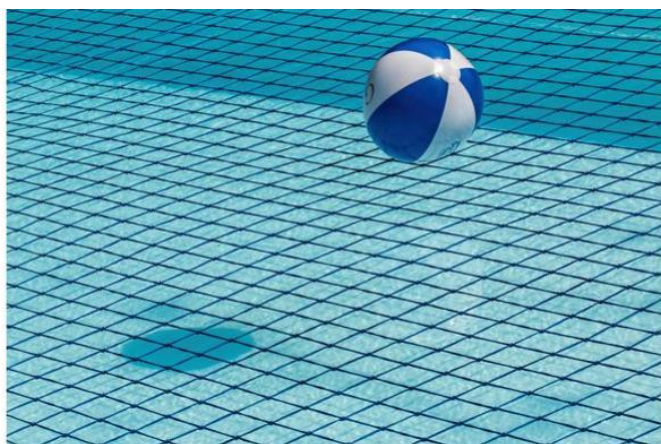


Lato coraz bliżej - jakie sporty są dobre dla serca i o czym warto pamiętać



Zbliżające się lato to doskonały moment, by jeszcze bardziej zadbać o zdrowie i czerpać radość z aktywności na świeżym powietrzu. Ale które sporty są bezpieczne i korzystne dla naszego serca? Jak zachowuje się serce podczas wysiłku i czego unikać? Na te pytania odpowiada dr hab. n. med. Adam Janas, kardiolog Grupy American Heart of Poland.

Serce kocha ruch - ale ten właściwy

Aktywność fizyczna to jeden z filarów zdrowego stylu życia. Choroby układu krążenia wciąż są w Polsce główną przyczyną zgonów – rocznie z ich powodu umiera ponad 170 tys. osób. Co istotne, tylko około 30% przypadków wynika z uwarunkowań genetycznych. Reszta zależy od naszych codziennych wyborów, w tym właśnie od ruchu.

– Regularne ćwiczenia wzmacniają mięsień sercowy, poprawiają krążenie i dotlenienie tkanek. Serce pracuje wtedy wydajniej i spokojniej, co obniża ciśnienie tętnicze i spoczynkowe tętno, a także zmniejsza ryzyko arytmii i chorób sercowo-naczyniowych – tłumaczy ekspert American Heart of Poland i dodaje: – Dodatkowo sport wpływa korzystnie na profil lipidowy, obniżając poziom „złego” cholesterolu LDL i podnosząc „dobry” HDL.

Jakie sporty są najbardziej przyjazne sercu?

– Serce lubi każdą fizyczną, od spaceru, biegania czy jazdy na rowerze po ćwiczenia na ciężarze na siłowni. Nasze ciało najbardziej lubi trening mieszany- jeden dzień np. rower lub szybki spacer, ale w kolejny dzień już siłownia czy inne ćwiczenia izometryczne nawet wykorzystujące ciężar własnego ciała. Dopiero kompletny trening daje pełne spektrum korzyści redukując ryzyko sercowo-

naczyniowe przez obniżenie złego cholesterolu, zwiększenie wrażliwości na insulinę, czy obniżenie ciśnienia tętniczego krwi po redukcję ryzyka wystąpienia osteoporozy, pozbycie się zespołów bólowych kręgosłupa, czy polepszenie koordynacji motorycznej tak ważnej dla seniorów.

Aktywność fizyczna nawet po zawale? Tak, ale z głową

Jeszcze niedawno pacjentom po incydentach sercowych zalecano oszczędzanie się. Dziś wiadomo, że ruch – odpowiednio dobrany – jest wręcz wskazany nawet po zawale, operacjach serca czy w przypadku niewydolności.

– Treningi powinny być dostosowane do stanu zdrowia i możliwości pacjenta. Jeżeli pojawia się zmęczenie zbyt szybko, to znak, że intensywność ćwiczeń jest za duża – zaznacza dr hab. n. med. Adam Janas.

Na co zwrócić uwagę podczas ćwiczeń?

Przede wszystkim należy kontrolować tętno. Prosty sposób na oszacowanie tętna maksymalnego to: 220 minus wiek. Przekraczanie tej wartości nie przynosi korzyści – może wręcz zaszkodzić, powodując przeciążenie organizmu.

– Szczególną ostrożność powinny zachować osoby przyjmujące beta-blokery – dodaje kardiolog. – Te leki obniżają tętno spoczynkowe i mogą utrudniać osiągnięcie tętna maksymalnego, dlatego warto skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem intensywnych treningów.

Pamiętaj o nawodnieniu i porze dnia

W cieplejszych miesiącach szczególnie ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Woda reguluje temperaturę ciała i wspomaga pracę układu krążenia, dlatego przed, w trakcie i po wysiłku należy pić odpowiednią ilość płynów – najlepiej niegazowaną wodę mineralną.

Równie istotny jest wybór odpowiedniej pory dnia na ćwiczenia. Latem najlepiej unikać aktywności fizycznej w pełnym słońcu, czyli między godziną 11:00 a 17:00. Treningi warto planować rano lub późnym popołudniem, kiedy temperatura powietrza jest niższa, co zmniejsza ryzyko przegrzania i odwodnienia.

Z rozsądkiem, ale systematycznie

– Oprócz korzyści dla układu krążenia, regularna aktywność poprawia samopoczucie, redukuje stres, reguluje wagę oraz wpływa korzystnie na metabolizm cukrów i tłuszczów. Dlatego warto już dziś włączyć sport do codziennego planu – z rozsądkiem, ale systematycznie – mówi doktor, który na co dzień sam dba o swoje zdrowie i realizuje misję Grupy American Heart of Poland, jaką jest promocja zdrowego stylu życia, profilaktyka chorób sercowo-

naczyniowych oraz wspieranie pacjentów w trosce o długie i aktywne życie.

Źródło: Natalia Lanc, Specjalista ds. Komunikacji i PR, American Heart of Poland S.A., foto.Pexels

Pozostałe aktualności

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)