



## Máme nějaké důkazy o tom, že omezení fyzické aktivity je škodlivé?

Z mojí dlouholeté praxe na interním oddělení nemocnice je zcela jasně patrné, že nejdůležitějším preventivním opatřením proti chronickým civilizačním chorobám je dodržování správné životosprávy. Vesměs všichni nemocní pod 50 let věku, kteří se dostávají do nemocnice na internu s vážnějším onemocněním, se závažněji prohřešují proti těmto zásadám. Stupeň fyzické aktivity je jedním z klíčových faktorů určující objektivní zdravotní stav i subjektivní vnímání zdraví i případné nemoci. Poslední léta se objevuje stále více odborných prací zabývajících se vlivem fyzické aktivity na výskyt nejrůznějších chorob. Sám jsem překvapen širokým spektrem onemocnění, kterým je možno se vysokou fyzickou aktivitou vyhnout nebo alespoň posunout jejich začátek do mnohem vyššího věku. Rozsah příznivého vlivu pohybu sahá od fyzické zdatnosti, přes srdečně cévní choroby až ke zhoubným nádorům a biologickým pochodům spojeným se stárnutím organismu.

### **Pokles fyzické aktivity**

Přírodním vývojem jsou člověku dány do vínku předpoklady k fyzické aktivitě jako podmínka přežití v přírodě. Skutečnost, že společnost nám v současné době zajišťuje přežití i s minimální fyzickou aktivitou trvá spíše jen několik desetiletí než několik staletí. A dramatický pokles fyzické aktivity nastal teprve v posledních padesáti letech s masovým rozšířením individuálních dopravních prostředků. Ty nás přesunou z místa až na místo a k přežití stačí denně udělat jen pár kroků. V organismu dochází tedy k naprosto novému fenoménu, srdce, plíce, kosti, svaly, šlachy a vazy, tedy prakticky 80 % hmoty organismu člověka nepracuje v režimu, pro který byly tyto orgány,

vývojem trvajícím mnoho milionů let, přizpůsobeny. Pokud se podíváme o jednu úroveň hlouběji do organismu, pak je toto snížení fyzické aktivity samozřejmě spojeno s rozsáhlou změnou v celé struktuře biochemických dějů. Namísto novotvorby buněk a struktur v orgánech, které by měly normálně pracovat, dochází s převahou k zániku struktur, jejich oslabování a celkovému chátrání.

### **Kosmická medicína**

Extrémním, vědecky dobře prozkoumaným příkladem, je stav beztíže, kterému jsou vystaveni astronauti v kosmickém prostoru, kde nemusejí vynakládat prakticky žádnou námahu, protože jejich tělo nic neváží. Nejvíce >>