**Każdy ruch się liczy! Nowe wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej**

23.12.2020

dr Katarzyna Wolnicka
Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny

W listopadzie 2020 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opublikowała nowe wytyczne dotyczące zalecanej aktywności fizycznej. Opracowano osobne rekomendacje dla różnych grup: dzieci i młodzieży, dorosłych, osób starszych, a także dla kobiet w ciąży i po porodzie oraz osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnością.

Eksperci sformułowali zalecenia na podstawie dowodów naukowych, które wskazują na związek między siedzącym trybem życia a gorszym stanem zdrowia. Aktywność fizyczna ma kluczowe znaczenie dla utrzymania zdrowia, długości życia i dobrego samopoczucia. W okresie pandemii koronawirusa nasza aktywność jest nierzadko ograniczona. Coraz częściej wyniki badań wskazują na większe ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19 przy współistniejącej otyłości. Szczególnie w tym okresie liczy się każda forma ruchu. Eksperci zwracają uwagę, że wykonywanie jakiejkolwiek aktywności fizycznej jest lepsze dla zdrowia niż jej brak.

Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia, nowotworów, cukrzycy typu 2 i przedwczesnej śmierci. Ponadto wpływa korzystnie na zdrowie psychiczne (złagodzenie objawów lęku i depresji), funkcje poznawcze i sen. Odgrywa również ważną rolę w utrzymywaniu prawidłowej masy ciała i przeciwdziałaniu otyłości.

Osobom dorosłym (18–64 lat) zaleca się tygodniowo 150–300 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub 75–150 minut aktywności o dużej intensywności. Dorośli powinni również wykonywać co najmniej 2 razy w tygodniu ćwiczenia wzmacniające mięśnie. Takie ćwiczenia o umiarkowanej lub większej intensywności, które obejmują wszystkie główne grupy mięśni przynoszą dodatkowe korzyści zdrowotne. Powinno się zacząć od niewielkiego wysiłku i stopniowo zwiększać jego częstotliwość, intensywność i czas trwania. Autorzy zaleceń zwracają uwagę, że nawet jeśli nie udaje się osiągnąć zalecanego poziomu aktywności, jakikolwiek ruch jest lepszy niż żaden.

Osoby po 65. roku życia także powinny być aktywne. U starszych aktywność fizyczna pomaga zapobiegać upadkom i związanym z nimi urazom, a także osłabieniu układu kostnego i ograniczeniu sprawności. Osoby starsze powinny co najmniej 3 razy w tygodniu wykonywać różnorodne ćwiczenia na równowagę i wzmacniające mięśnie z umiarkowaną lub większą intensywnością, aby zwiększyć wydolność i zapobiegać upadkom. Trening wzmacniający mięśnie 2 razy w tygodniu przynosi dodatkowe korzyści dla zdrowia.

Po raz pierwszy pojawiły się w zaleceniach specjalne rekomendacje dla kobiet w ciąży i po porodzie. Zaleca się, aby wszystkie kobiety z tej grupy przez cały okres ciąży i po porodzie podejmowały, o ile nie ma przeciwwskazań lekarskich, regularną aktywność fizyczną: co najmniej 150 minut tygodniowo wysiłku o umiarkowanej intensywności oraz ćwiczenia aerobowe i wzmacniające mięśnie. Korzystne może być również uzupełnienie ich o delikatne rozciąganie. Dodatkowo kobiety, które przed zajściem w ciążę na co dzień wykonywały ćwiczenia aerobowe lub były aktywne fizycznie, mogą kontynuować te zajęcia w okresie ciąży i połogu.

U dzieci i młodzieży regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na: sprawność (wydolność sercowo-oddechową i mięśniową), zdrowie kości, zdolności poznawcze (wyniki w nauce), zdrowie psychiczne oraz takie parametry zdrowia, jak ciśnienie krwi, stężenie glukozy, wrażliwość na insulinę, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia otyłości.

Dzieciom i młodzieży (5–17 lat) zaleca się co najmniej 60 minut dziennie umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej, przez cały tydzień. Powinna to być przede wszystkim aktywność aerobowa, czyli m.in. bieganie, skakanie, jazda na rowerze itp. Przynajmniej 3 razy w tygodniu dzieci i młodzież powinny wykonywać ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności oraz wzmacniające mięśnie i kości. Rekomendacje wskazują na potrzebę zachęcania dzieci do wyboru różnych rodzajów aktywności, takich które sprawiają im radość i są odpowiednie do ich wieku oraz umiejętności.

Ponadto zaleca się ograniczenie siedzącego trybu życia we wszystkich grupach wiekowych. Nie zgromadzono jednak wystarczających dowodów do ilościowego określenia dopuszczalnego poziomu zachowań sedenteryjnych, w których wydatek energetyczny jest minimalny. Dzieci i młodzież powinny ograniczać ilość czasu spędzanego w pozycji siedzącej, w szczególności przed ekranami (TV, komputer, smartfon) w celach rekreacyjnych. U dzieci i młodzieży zachowania sedenteryjne wiążą się z takimi skutkami zdrowotnymi, jak zwiększone ryzyko wystąpienia otyłości, gorsza wydolność i sprawność organizmu oraz krótszy czas snu.

Eksperci z WHO podsumowują, że dla wszystkich populacji korzyści płynące z aktywności fizycznej i ograniczenia siedzącego trybu życia przeważają nad potencjalnymi szkodami. Wytyczne podkreślają ponadto znaczenie regularnego wykonywania ćwiczeń aerobowych i wzmacniających mięśnie. Każdy ruch się liczy!