

Leksioni i trete

Lidhja e inaktivitetit fizik me semundjet

Pergjate historisë,shume profesionistët shëndetësore kanë vërejtur se njerëzit sedentare duket të vuajnë më shumë nga sëmundjet se sa njerëz aktivë. Një shembull i hershem është gjetur në shkrimet e mjekut anglez Thomas Cogan, autor i “Parajsa e Shëndetit”(1584); ai rekomandoi librin e tij për studentët të cilët, për shkak te menyres se tyre sedentare, besohej të ishin më të ndjeshëm ndaj sëmundjes.(Report of the Surgeon General,cap2,fq 15)

Inaktiviteti fizik tani është identifikuar si faktor i katërt kryesor i rrezikut për vdekshmërinë globale. (6% e vdekjeve në nivel global). Kjo pason presionin e lartë të gjakut (13%), përdorimi i duhanit (9%) dhe glukozë të lartë të gjakut (6%). Mbipesha dhe trashja janë përgjegjës për 5% të vdekshmërisë globale.Nivelet e inaktiviteti fizik janë në rritje në shumë vende, me implikime të mëdha për përhapjen e sëmundjeve jongsjitese dhe shëndetin e përgjithshëm te popullatës në mbarë botën. Nivelet e pasivitetit fizik janë në rritje në shumë vende me implikime te medha për shëndetin e përgjithshëm të njerëzve në mbarë botën dhe për mbizoterimin e semundjeve te tilla jongsjitese si sëmundjet kardiovaskulare, diabeti dhe kanceri dhe faktorët e tyre të rrezikut të tilla si presioni ngritur i gjakut, ngritja e sheqerit në gjak dhe mbipesha.

Inaktiviteti fizik është vlerësuar si shkaktar kryesor për rreth 21-25% I kancerit të gjirit dhe zorrës së trashë, 27% e diabetit dhe rreth 30% të barrës së sëmundjes ishemike të zemrës.

Përveç kësaj, tani përbëjnë gati gjysmën e përgjithshme globale te barres se sëmundjeve. Është vlerësuar se aktualisht në çdo 10 të vdekur, 6 i atribuohen kushteve te semundjeve jongsjitese.

Shëndeti Global është duke u ndikuar nga tri tendencave:-plakjes të popullsisë,urbanizimi i shpejtë dhe i paplanifikuar, dhe globalizimi, të cilat rezultojnë në mjedis dhe sjellje jo te shendetshme.

Si rezultat, rritja e mbizoterimit të SJN dhe faktorët e tyre të rrezikut jane bërë një çështje globale.Kjo ka treguar se pjesëmarrja në aktivitet të rregullt fizik ul rrezikun e sëmundjeve koronare të zemrës dhe goditje në tru, diabetin, hipertensionin,kancerin e zorrës së trashë, kancerin i gjirit dhe depresionin. Përveç kësaj, aktiviteti fizik është një përcaktues kryesor i shpenzimeve të energjisë, dhe në këtë mënyrë është themelor për balancimin e energjisë dhe kontrollin e peshës. (OBSh)