

# SAĞLIK İÇİN SPOR (Organizmanın Kazançları)

Dr. Emin ERGEN - Caner AÇIKADA

**D**oğanın kuralı olarak doğduğumuz andan itibaren ölüme doğru yaşlanırken, organizmamızdaki değişiklikler nedeniyle gücümüz, dayanıklılığımız ve yaşam kalitesi ile ilgili daha birçok özelliklerimiz gerilemeye eğilim göstermektedir. Genç yaşlarda hastalıklara karşı daha dirençliyizdir, otobüse yetişmek için koşabiliriz, asansörü beklemek yerine merdivenlerden çıkmayı yeğleyebiliriz. Sonraları ise otobüsü ya da asansörü beklemek daha kolayımıza gelir. Değişik ülkelerde ayrı adlar alan fiziksel güç uyumu (kondisyon, fiziksel uygunluk) organizmanın tüm sistemleriyle günlük yaşamımızdaki işlerimiz için hazırlıklı olması anlamına gelmektedir. Şöyle ki, postacılar kilometrelerce yürüebilir, hamallar kilolarca yük kaldırabilir, sporcular ise saatlerce antrenman yapacak gücü kendilerinde bulabilirler. Temel olarak kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik, beceri gibi özelliklerin tümü fiziksel güç uyumumuzu oluşturmaktadır.

İnsanoğlu yüzyıllar önce kendi bedenini kullanarak iş görürken, şimdilerde teknolojinin kendisine sunduğu olanaklarla hareketliliğini yitirmiştir. Bugün birçok ülkede hareketliliği tekrar kazanmak artık bir devlet politikası olmuştur. Çünkü, egzersizlerle sağlığı korumanın mümkün olduğu bi-

BİLİM

VE

SPOR



limsel bir gerçektir. Tıbbi yöntemlerle (ilaç tedavisi, cerrahi vb.) alınan sonuçlar, bu işler için harcanan paralarla karşılaştırıldığında hiçte yüz güldürücü değildir. Oysa her gün egzersizlere ayrılabilecek 10-15 dakika ile sağlık giderlerinde milyonlarca liralık harcamaların önlenmesi mümkündür.

Genç yaşlarda kazanılan egzersiz alışkanlığı, orta yaşlarda ve sonrasında korunabilirse Bertrand Russell, Picasso, Dali, Michelangelo gibi ilk anda akla gelen isimler gibi 80'li-90'lı yaşlarda bile sağlıklı ve üretken olabiliriz. Cahit Sıtkı Tarancı'nın "Yaş otuz beş/Yolun yarısı eder." şeklindeki dizelelerini 40-45-50 diye değiştirmek insanlığının biraz da kendi elinde. Aslında yaşam süresini uzatmak tek başına bir şey ifade etmiyor. Aynı zamanda, bu sürenin kalitesini artırmak, organizmanın, dinç, hastalıklardan uzak, fiziksel ve duşünsel olarak uyum içinde olmasını sağlamak da gerekiyor. Sorun, spora ya da antrenmanlara başlamak için dürtüyü bulabilmekte görülüyor. Hareketsizlik alışkanlığını kırmak ise biraz güç. Kanada'da yapılan bir araştırmada halkın %40'ının haftada 15 saatin üzerinde, %13'ünün ise 30 saatin üzerinde TV seyrettiği bulunmuş. Her 10 kişiden ise yalnızca 2'sinin aktif yaşamı, spor yapmayı yeğlediği saptanmış. 60 yaşındaki bir İsveçli'nin 30 yaşındaki bir Kanadalı kadar kondisyonlu ve sağlıklı olmasını sağlayanların başında gelen egzersiz fizyoloğu Per Olaf Astrand "Bir ülkenin sağlık durumu ancak bireylerinin yaşam kalitesi ile doğru olarak ölçülebilir ve değerlendirilebilir." demektedir.

Londra'da 31.000 belediye otobüsü şoförü ve biletçisi üzerinde yapılan bir araştırmada, şoförlerin, sürekli olarak oturduklarından ve trafikte sürekli olarak strese maruz kaldıklarından, bu iki katlı otobüslerde yukarı kata inip çıkmak zorunda olan biletçilerden daha büyük oranda kalp ve da-



'mar hastalıklarına yakalandıkları gözlenmiş. Başka bir araştırmada bu durum şöyle özetlenmektedir: Egzersiz yapmayanların yapanlara oranla kalp ve damar hastalıklarına yakalanma olasılığı 2,5-4 misli daha fazladır. Hele sigara, alkol, aşırı ve dengesiz beslenmeye bağlı olarak ortaya çıkan fazla kilo sorunu, yüksek tansiyon gibi diğer risk faktörleri varsa bu olasılık daha da artmaktadır. Sigaranın zararını burada kısaca özetlemekte yarar var. Bir nefes çektiğinizde sıcaklığı neredeyse 100°C kadar olan ve içinde 2.000'in üzerinde değişik maddeyi taşıyan (bunlardan bazıları kanser yapıcıdır) duman 200-250 km/saat hızla önce dudaklara sonra dile ve yutağa çarpıp akciğerlere doğru yol alır. Bu hızla ağız boşluğundaki hücrelere çarpmanın yapacağı yıpratıcı etkiyi (travma), bozulan hücrelere kansere yol açan maddelerin nası daha kolay yerleşebileceğini rahatça gözünüzün önüne getirebilirsiniz. Sigara dumanındaki CO ise oksijene oranla kırmızı kan hücrelerine daha fazla ilgi gösterir. (200 -250 kez fazla). Böylece sigara içen birisi kırmızı kan hücrelerinin yaklaşık %5'ini hiç kullanmamış olur. Ayrıca kanser yapmayan ancak böbreküstü bezinden adrenalin dediğimiz ve damarları daraltan bir etkiye sahip olan nikotini de sigara dumanıyla almaktayız. Bu nedenlerle (damar daralması ve kanın oksijen taşıma kapasitesinin azalması) kalbin görevi artar, bir dakikada daha fazla kan pompalamak zorunda kalır ve her dakikada 10-20 kez daha fazla atmaya başlar. Bu ise hiç ekonomik bir çalışma değildir.

Yürüyüş, jogging, koşu, bisiklet, yüzme, kayak gibi büyük kas gruplarının hareket olayına katıldığı dayanıklılık sporları sırasında kaslar, aktif olarak kanın kalbe geri dönüşüne katkıda bulunurlar. Kendisine daha fazla kan geldiğinden ek bir yük taşıyan kalp ise her seferinde daha fazla kanı çevreye göndermek zorundadır. Buna zamanla iyice alışır ve pompa görevini daha ekonomik olarak sürdürür. Kalp kası kuvvetlendiğinden ve irileştiğinden, ayrıca iç hacmi genişlediğinden dinlenik durumdayken eskisine oranla daha az sayıda atım ile aynı miktardaki kanı organlara gönderebilir.

Egzersize katılmayanlarda (sedanter) iskelet kaslarındaki kılcal damarların çoğu kullanılmamaktadır. Fiziksel iş sırasında bu kılcal damarlar görev yapmak üzere açılır ve çalışmalar düzenli sürdürülürse, gerektiğinde kanı iletmek üzere kullanıma hazır durumda kalırlar. Aynı şey kalp kası için de geçerlidir. Kalp kasına ne kadar çok görev verirse kendi içinde kendisini besleyen kılcal damarlar ve bu kılcalın kaynaklandığı asıl damarlar (koroner) sürekli olarak geniş durumlarını korurlar. Kanı daha kolay taşıyan damarlar ile dokuya besin ve oksijen geçişi, dokuda kullanılan artık ürünle-



rin uzaklaştırılmak üzere kana geçişi kolaylaşacaktır. Kalbin daha iyi iş görmesi, kanı bolca pompalayabilmesi genişleyen damarlarla dokuya bol besin gelmesi hücrelerde de değişikliklere yol açar. daha çok enerji ortaya çıkması için yağların ve karbonhidratların yanmasını kolaylaştırmak üzere enzimlerde artış olur. Özellikle vücuttaki yağların egzersizlere katılmakla düşüş gösterdiği gözlenmiştir. Damar sertliğine yol açan ve kalp-damar hastalıklarından sorumlu olan yağların egzersizlerle azaltılması mümkündür. Bu arada "iyi huylu" diyebileceğimiz ve diğer yağlı maddelere karşı savaş vererek damar sertliğini önlemeye çalışan bir madde olan HDL (yüksek yoğunluktaki lipoprotein) ise egzersizlerle artırılabilir. Organizma fiziksel yük altındayken, depolanmış yağlar bulunduğu yerlerden serbestleşirler. Fiziksel aktiviteyi bitirip dinlenmeye geçtikten sonra bile yağların yanması ile enerji sağlanması saatlerce sürer. Bu, zayıflamak isteyenlerin unutmaması gereken bir konudur. Ayrıca, egzersizler beyinde iştah merkezinin düzenli çalışmasını sağlayarak beslenme ve enerji harcama dengesini korur. Yaşlandıkça azalan kas kitlesi ve düşen metabolizma hızı nedeniyle daha az yememiz gerekir. Oysa spora devam etmekle hem aktif kas kitlesi korunur hem de ağızımızın tadı bozulmadan istediklerimizi yemeye devam edebiliriz.

Kullanılmayan kapının menteşeleri gibi eklemlerimizde de zamanla hareketler kısıtlanmaya başlar. Ağrılar sızılar olur. Bu rahatsızlıklardan genellikle eklem kapsülü, kemiklerin kırıldık eklem yüzleri, çevredeki bağlar ve kaslar sorumludur. Genç yaşlardaki esnekliğin korunmaması, eklem hareket açısının sürekli küçük tutulması bu sorunları getirir. Dinliğin önemli bir parçası da esnekliktir. Sürekli yapılan antrenman-

**Uygurluğun gerçek ölçüsü, ne nüfus yoğunluğu, ne kentlerin büyüklüğü, ne de üretim bolluğudur; gerçek ölçü, ülkenin yetiştirdiği insanların nitelikleridir.**  
**R.W. EMERSON**

