



Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, dünya nüfusunun % 60'dan fazlası, sağlık sorunlarına yol açacak ölçüde hareketsiz bir yaşam sürüyor. 1998 yılında, tüm dünyadaki ölümlerin yaklaşık % 60'ından, kalp ve damar hastalıkları, yüksek tansiyon, 2. tip şeker hastalığı gibi hastalıkların sorumlu olduğu saptanmış. Bunların ortak özelliği, düzenli yapılan bedensel egzersizle büyük ölçüde önleniyor olmaları. Öte yandan, son yıllarda bedensel egzersiz kavramı da değişikliğe uğruyor. Araştırmalar, bedenimizi düzenli olarak, hafif denecek ölçü ve yoğunlukta çalıştırmanın bile, sağlık açısından önemli kazanımlar sağladığını gösteriyor.

SAĞLIK İÇİN HAREKET EDİN!

"Bulaşıcı olmayan hastalıklar" olarak nitelendirilen kalp ve damar hastalıkları, şeker, yüksek tansiyon gibi sağlık sorunları, dünyanın birçok bölgesinde salgın gibi yayılıyor. Bu eğilim büyük ölçüde, hareket azlığına yol açan yaşam biçimlerinin benimsenmesi, beslenme alışkanlıklarının değişmesi ve sigara kullanımının artmasına bağlı. Toplum sağlığı uzmanları, bedensel egzersizin dünya nüfusunun sağlığını korumada ve iyileştirmede önemli rol oyna-

yabileceğinin ve bu konuda atılması gereken birçok adım bulunduğunun altını çiziyorlar. Çözümün bir yönü, bedenimizi çalıştırmanın yararlarının ortaya konulması ve insanların, bedensel egzersize yönelmelerini artıracak politikalar üretmek. Bir başka yönü ise, bu etkinliklere uygun çevresel düzenlemeler yapmak, altyapılar oluşturmada atılacak adımlar.

Günümüzde teknoloji, insanların hareket etme alışkanlıklarını büyük

ölçüde azalttı. Otomobiller, yürümeye olan gereksinimimizi aza indirdi. Ağır işleri bizim yerimize yapan makineler var. Televizyon ve bilgisayar gibi aletler, uzun süre hareketsiz kalmamıza neden oluyor. Oysa ki, insan bedeni hareket etmek için "tasarlanmış". Yüz binlerce yıl boyunca insanlar, yaşamlarını avlanarak, yiyecek yetiştirerek, ticaret etkinlikleri için yer değiştirerek, hareketli bir yaşam sürmüşler. Teknolojinin bugünkü ölçüde gelişip

yaygınlaşmasının, insanlık tarihinin göz açıp kapayıncaya kadar geçmiş küçük bir zaman diliminde gerçekleştiği söylenebilir. Ancak, deyim yerindeyse insanoğlu rahata çabuk alışıyor. Bugün çoğu insan, "gereken"den fazla hareket etmeyi rahatsızlık olarak görüyor. Bu yaklaşım, işleri yapacak ne kadar çok aygıtımız varsa o kadar başarılı olduğumuzu söyleyen toplumsal tutumlar ve değer yargılarıyla da destekleniyor. Öte yandan araştırmalar, en hareketsiz kişilerin bile, yaşamlarına, düzenli olarak kısa yürüyüşler yapmak gibi hafif egzersizler kattıklarında, sağlık açısından önemli yararlar kazanabileceklerini gösteriyor. Elbette öncelikle, hareket etmeyi rahatsızlık kaynağı olarak görmek yerine, sağlığımız açısından bir zorunluluk olarak kabul etmek gerekiyor. Bu tutum değişikliği, modern teknolojinin yararlarını, sağlık konusundaki olumsuzlukları olmadan yaşamamıza olanak tanıyacak. Araştırmalara göre, her yaşta insan, kendi yaşam koşullarına uygun biçimde ve düzeyde düzenli olarak bedensel egzersiz yapabilir ve buna herhangi bir yaşta başlayabilir.

Küresel Alarm

Yirminci yüzyılda toplumların sağlığını en çok tehdit eden hastalıklara baktığımızda, bulaşıcı hastalıklardan bulaşıcı olmayanlara bir geçiş yaşandığını görüyoruz. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, yalnızca 1998 yılında bulaşıcı olmayan hastalıklar, dünyada toplam hastalıkların % 43'ünü oluşturuyor ve ölümlerin de % 60'ından (31,7 milyon) sorumlu. Tüm dünyada, bedensel hareket azlığı, gittikçe artan bir biçimde toplumların sağlığını tehdit ediyor. Yalnızca yüksek tansiyon, dünya nüfusunun % 20'sini etkiliyor. Dünyadaki 135 milyon şeker hastasının % 90'ını, hareket azlığıyla ilişkili 2. tip şeker hastaları oluşturuyor. Önümüzdeki yıllarda, özellikle gelişmekte olan ülkelerdeki kentlerde, şeker hastalığının görülme sıklığının daha da artması bekleniyor. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, bugün dünya nüfusunun % 60'dan fazlası, sağlık sorunlarına yol açacak ölçüde, hareketsiz bir yaşam sürüyor. Bu eğilimleri göz önünde tutan uzmanlar, 2020 yılında bulaşıcı olmayan hastalıkların,



tüm hastalıkların % 60'ını oluşturacağını ve ölümlerin % 73'üne neden olacağını hesaplıyorlar. Bu durumun en yoğun yaşanacağı bölgelerse, yine gelişmekte olan ülkeler. Örneğin, 1998 yılında bu hastalıklara bağlı ölümlerin % 77'si, gelişmekte olan ülkelerde görüldü. Aynı yıl, kalp ve damar hastalıklarına bağlı 16,6 milyon ölümün 13 milyonu gelişmekte olan ülkelerde görüldü. Bu ülkelerdeki hastalıkların % 83'ünü de bulaşıcı olmayanlar oluşturmuş.

Birçok ülkede, hareketsizliğe bağlı sağlık sorunlarının, sağlık harcamalarını önemli ölçüde artırdığı saptanmış. Araştırmalar, düzenli bedensel egzersizin, sağlık harcamalarının azalması, verimliliğin artması gibi ekonomik yararlar da sağlayabileceğini gösteriyor. Örneğin, Kanada'da 1981-1995 yılları arasında kalp hastalığı riskini azaltacak ölçüde düzenli bedensel egzersiz yapan insanların oranı % 21'den % 37'ye çıkmış. Bu, 1995 yılında, sağlık harcamalarında 190 milyon dolar tasarruf sağlamış. Avustralya'da da, 1989 yılında nüfusun % 10'unun aktif hale gelmesinin, kalp hastalıklarıyla ilgili hastane giderlerini azaltacağı hesaplanmış. Düzenli egzersizin, bulaşıcı olmayan hastalıklara karşı en basit ve en ucuz önlem olduğu gerçeğinden de yola çıkılarak, artık birçok ülkede halkı bu konuda bilinçlendirmek ve yönlendirmek amacıyla çeşitli çalışmalar yapılıyor.

Biliyoruz Ama...

Aslında, düzenli bedensel egzersizin, sağlıklı bir yaşamın en önemli par-

çalarından biri olduğu gerçeği, bugün herkesçe biliniyor. Ancak, sağlıklı yaşam için yapılması gereken egzersizlerden söz edildiğinde, çoğu insanın aklına, yorucu ve yoğun egzersiz programları geliyor. Birçok insanın egzersizden uzak durmasının altında yatan nedenlerden biri de bu. Son araştırmalara, bu kanının doğru olmadığını gösteriyor. Aslında, çok değil bundan on yıl öncesine kadar, yoğun bedensel egzersizin, hafif egzersizlere göre daha etkili olduğu düşünülüyordu. Sonra araştırmacılar, yoğun egzersiz programlarının, hareketsizliğe alışmış insanlara uygulandığında ne kadar etkili olduğunu sorgulamaya başladılar. Daha sonra da araştırmalar bedeni hafif denecek miktar ve yoğunlukta çalıştırmanın bile sağlık açısından büyük kazanımlar sağladığını gösterdi. Böylece, bedensel egzersiz kavramı değişmeye başladı. Örneğin, bugün Dünya Sağlık Örgütü'nün bedensel hareket tanımı, günlük yaşamda, işte, iş saatleri dışında yapılan her türlü hareketi, egzersiz ve spor etkinliklerini, yani bir insanın yapabileceği her türlü hareketi kapsıyor.

Uzmanlar, çok az hareketin bile hiç hareket etmemekten çok daha iyi olduğu gerçeği üzerinde özellikle duruyorlar. İşte burada, "hafif egzersiz" kavramı devreye giriyor. En hareketsiz insanlar bile, biraz aktif hale gelecek sağlık açısından önemli kazanımlar elde edebiliyor. Hafif egzersizler olarak adlandırılan bu etkinliklerin, on dakika boyunca duraksamadan yapılacak seanslar halinde, gün içinde en az 30 dakikaya tamamlanacak kadar yapılması öneriliyor.



Hangi Egzersiz, Ne Kadar?

"Hafif bedensel egzersizler", uzmanların, ev işleri ya da bahçeyle uğraşmak, merdiven çıkmak gibi pek çok insanın gün içinde rutin olarak ya da boş zamanlarını değerlendirmek için yaptığı etkinliklere verdikleri ad. Bu etkinlikler, kısa sürelerle, on dakika orada, beş dakika burada yapılabilir. Her biri, tek başına sağlık açısından etkili olmasa da, uzmanlar, düzenli olarak bir gün boyunca, toplamda yarım saati bulacak şekilde yapıldığında bu egzersizlerin, sağlık açısından önemli yararlar sağladığını belirtiyorlar.

Ancak, sağlık açısından en fazla yararı sağlamak için, hafif bedensel egzersizlere ek olarak, haftanın üç ya da daha fazla gününde, 20-30 dakika aerobik egzersiz, haftada en az iki kez de kas güçlendirici etkinlikler ve esneme egzersizleri yapılması gerekiyor. Aerobik egzersiz, büyük kas gruplarını düzenli bir biçimde ve aynı tempoyla kullanarak, soluk alıp verme hızını

artıran egzersizlere verilen ad. Hızlı yürümek, koşmak, bisiklete binmek, yüzmek, aerobik dans, kürek çekmek, paten kaymak gibi etkinlikler buna örnek. Aerobik egzersizlerin yararlı olabilmesi için, kalp atışlarının belli bir sıklığın üzerine çıkması gerekiyor. Bu sınır, kişinin maksimum kalp atış hızının % 50-75'i kadar. Bu değer, yaşa ve kondisyon durumuna göre farklılık gösteriyor. Ancak, bazı ortalama de-

ğerler saptanmış. Sözelimi, 35 yaşındaki birinde bu sınır yaklaşık olarak dakikada 93-138 arasında değişiyor. Aerobik egzersizler, kalbi ve akciğerleri güçlendiriyor, kilo kontrolü sağlıyor, kasların ve eklemlerin esnekliğini artırıyor. Düzenli olarak yapıldığında, kişinin egzersiz yapabilme kapasitesini artırıyor.

Anaerobik olarak da adlandırılan kas güçlendirici etkinliklerse, ağırlık kaldırmak gibi egzersizlerden oluşuyor. Kasların güçlenmesi, bedenin dayanıklılığının artmasına ve bağların güçlenmesine yarıyor; bu durum, günlük yaşamdaki etkinliklerin daha az kaza riskiyle gerçekleştirilmesine olanak sağlıyor. Hareketsiz bir yaşam sürmek, 20-70 yaşları arasında kas dokusunun % 30'a varan oranlarda azalmasına yol açabiliyor. Bedendeki kas dokusu oranının azalması, metabolizmanın yavaşlaması anlamına geliyor. Yavaş metabolizma da, bedenin daha az kalori harcamasına ve kilo almaya başlamasına neden oluyor. 450 gram kas, kendini korumak için, her gün 30-50 kaloriye gereksinim duyuyor. Aynı miktarda yağ dokusununsa, günde yalnızca 3 kaloriye gereksinimi oluyor. Yani, kas dokusunun güçlendirilmesi, daha fazla kalori yakılması anlamına geliyor. Araştırmalara göre, kas güçlendirici egzersizler, kemik dokusunun da korunmasına yarıyor. Kemik oluşumunu hızlandırıyor, yaşlanmayla ilişkili doku kayıplarını da önleyebiliyor. Öte yandan, yakın zamana kadar yaşlı kimselere yönelik egzersiz programlarında güçlendirici egzersizler yer almazken, son yıllarda, birçok araştırma, bu tür egzersizlerin yaşlılar

İyi Bir Aerobik Egzersiz Programı Neleri İçerir?

Bedensel egzersizlerin hepsi yararlı; ancak, aerobik egzersiz, haftada en az üç kez, amaçlanan maksimum kalp atışı sınırları içinde yapılırsa en çok kaloriyi yakar. Aerobik egzersiz örnekleri, yürümek, koşmak, bisiklete binmek, yüzmek ve aerobik dans yapmaktır.

-Isınma (5 dakika)

Isınmak, kalp atışlarını yavaş yavaş hızlandırır, kasları egzersize hazırlar. Isınmak için, seçtiğiniz aktiviteyi (sözelimi yürümek ya da bisiklete binmek) yavaş hızda beş dakika süreyle yapın.

-Aerobik egzersiz (yeni başlayanlar için 5-10 dakika, yavaş yavaş 45 dakikaya kadar çıkarılmalı)

"Aerobik" terimi, "oksijen kullanarak" anla-

mına gelir. Aerobik egzersiz sırasında enerji için oksijenle yağ yakarız. Aerobik egzersiz, amaçlanan maksimum kalp atışı sınırları içinde, tempolu olarak yapılmalı.

-Soğuma (5 dakika)

Soğuma, kalp atışlarımızı, solumamızı ve kan basıncımızı normale dönmeye yardımcı olur; bedenimizi esnemeye hazırlar. Soğumak için, etkinliğinizi beş dakika boyunca yavaş hızda yapmayı sürdürün.

-Esneme (5-10 dakika)

Esnemek, bedenimizin esnekliğini artırır, kaslarımızın "şişmesini" engeller, rahatlamamızı sağlar. Esnemenin kontrollü bir biçimde yapılması gerekir. Egzersiz yaparken kullandığınız kas gruplarını 20-30 saniye süreyle esnetin.

için de önemli yararlar sağladığını gösterdi. Uzmanlar, aerobik egzersizlerin yanı sıra, her yaştan insanın kas güçlendirici ve dayanıklılık artırıcı egzersizlerden de yararlanabileceğini düşünüyorlar.

Hareket Sağlıklıdır

Asansör yerine merdivenleri kullanmak, işe giderken otobüsten birkaç durak önce inip kalan yolu yürümek gibi küçük değişikliklerden söz ediyoruz... Günlük bedensel etkinliklerin artmasının sağlık açısından yararları saymakla bitmiyor. Düzenli egzersiz, kalp kaslarını güçlendiriyor, kan basıncını düşürüyor, kandaki iyi kolesterol düzeylerinin artmasını, kötü kolesterol düzeylerinin azalmasını sağlıyor. Kalp hastalıklarının ve felcin önlenmesine yardımcı oluyor. Kalp ve damar sisteminin ne kadar formda olduğu, genellikle, egzersiz sırasındaki maksimum oksijen tüketimiyle ölçülüyor. Eskiden bu miktarın, yaşlanmayla birlikte sabit bir biçimde (her on yılda % 10 oranında) azaldığı düşünülüyordu. Son yıllarda yapılan birçok araştırma, maksimum oksijen tüketiminde yaşa bağlı farklılıkların, sanılandan çok daha değişken olduğunu gösteriyor. Örneğin, yüksek aktivite düzeylerini koruyan antrenmanlı kimselerin, yaşlandıkça, maksimum oksijen tüketimlerinde çok küçük miktarlarda azalma olduğu görülmüş. Aerobik kapasitede yaşa bağlı azalmaları tamamen önlemek, elbette ki olası değil. Yine de, araştırmalar hafif bedensel egzersizlerin bile, yaşlılıkta kalp-damar sisteminin veriminde önemli artışlar sağladığını gösteriyor.

Yüksek tansiyon da, dünyanın, özellikle de yaşlı nüfusun en önemli sağlık sorunlarından biri. Birçok araştırma bedensel egzersizin, koruyucu etkisinin yanı sıra, yüksek tansiyon sorunu olan insanların kan basınçlarını düşürebileceğini göstermiş. Üstelik bu durum, gençler için olduğu kadar yaşlı nüfus için de geçerli. Örneğin, bir araştırmada, altı ay boyunca yapılan hafif yürüme egzersizlerinin, yaşları 60-65 arasında değişen yüksek tansiyonlu insanların kan basınçlarını önemli ölçüde düşürdüğü görülmüş.

Kandaki yüksek kolesterol ve lipid miktarının, damar tıkanıklıklarına yol

Yaş Gruplarına Göre Aerobik Egzersizde Amaçlanan Maksimum Kalp Atış Hızları

Yaş	Egzersizde Amaçlanan Maksimum Kalp Atışı	Ortalama Maksimum Kalp Atışı
20-30	Dakikada 98-146 Atış	195
31-40	Dakikada 93-138 Atış	185
41-50	Dakikada 88-131 Atış	175
51-60	Dakikada 83-123 Atış	165
61-	Dakikada 78-116 Atış	155

açtığı ve bedensel egzersizin, bunlara karşı koruma sağladığı bugün herkeşe biliniyor. Düzenli egzersiz, bedendeki yağ dokusunu azaltıyor; yağ dokusu lipid dolaşımıyla ilgili olduğu için, bu da lipidlerin azalmasına neden oluyor. Ancak, egzersizin kan lipidleri üzerindeki etkisi geçici. Egzersizin kesilmesinden birkaç gün sonra, lipidlerin, egzersizden önceki değerlerine geri döndüğü biliniyor. Egzersiz, kandaki glukoz düzeylerinin düzenlenmesine de yardımcı oluyor.

Düzenli egzersiz, yaşlılıkla gelen denge ve koordinasyon kaybı ve hareket hızındaki düşüşün de önüne geçiyor. Egzersizin, depresyon ve kaygı belirtilerini ortadan kaldırdığını, insanların kendilerini iyi hissetmelerini sağladığını gösteren araştırmalar da var. 9-15 haftalık aerobik egzersizin, kaygı bozukluğu ve klinik depresyon tedavisinde etkili olabileceği de gösterilmiş. Egzersizin olumlu etkilerinden biri de, rahat uyku. Araştırmalar, egzersizin uykunun hem süresini, hem de kalitesini artırdığını göstermiş. Egzersiz, kilo vermek ve var olan kiloyu korumak açısından da önem taşıyor. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla birleştirildiğinde, bedensel egzersiz, kilo almayı önlemenin de en verimli ve en sağlıklı yolu.



Küçük Adımlar...

Araştırmaların gösterdiği bir başka gerçek de, özellikle ergenlik döneminde sonra, artan yaşla birlikte insanların hareketliliğinin giderek azaldığı ve durumun kadınlar arasında daha yaygın olduğu. Araştırmalara göre, hem gelişmiş, hem de gelişmekte olan ülkelerde, genç nüfusun sağlığına yarar sağlayacak biçimde aktif bir yaşam süren kesiminin genele oranı, üçte birden az. Bu durum, kentlerin yoksul bölgelerinde, öteki yerleşim yerlerine göre çok daha belirgin. Öte yandan, okullarda bedensel etkinliklere yönelik programlar ve bedensel eğitim dersleri de tüm dünyada giderek azalıyor.

Bu nedenle, dünyanın dört bir yanında uzmanlar, bedensel egzersizin toplum sağlığını iyileştirmede ve korumadaki rolünün insanlara anlatılması için harekete geçti. Ancak, insanların kent yaşamında hareketsizliği seçmesi, yalnızca yaşamı kolaylaştıran teknoloji ürünlerinin kullanımının yaygınlaşması, ya da hareket etmenin rahatsızlık olarak görülmesi değil elbette. Bunda, insanların hareket özgürlüğünü kısıtlayan çarpık kentleşmenin, altyapı eksikliğinin payı belki çok daha büyük. Ancak, yine de büyük değişimlerin hep küçük adımlarla başladığını da unutmamak gerekiyor. Kent yaşamının, insanların hem daha meşgul, hem de daha az hareketli kıldığı da gerçek. Ancak, biraz istek ve çabayla günlük yaşamımızda, sağlığımız açısından olumlu sonuçlar doğuracak ölçüde aktif hale gelebiliriz.

Aslı Zülâl

Kaynaklar

- "Active Living" <http://www.who.int/hpr/archive/active/index.html>
- "Physical Activity and Aging: Implications for Health and Quality of Life in Older Adults" http://www.fitness.gov/activity/activity2/digest_dec1998/digest_dec1998.html
- "Physical Activity and Weight Control" <http://www.niddk.nih.gov/health/nutrit/pubs/physact.htm>
- "Exercise Benefits" <http://www.med.umich.edu/1libr/primry/fit02.htm>
- "The Influence of Exercise on Mental Health" <http://fitness.gov.mentalhealth.htm>
- <http://www.fitnesszone.co.za/>
- <http://www.health.gov.au/pubhlth/publicat/phys.htm>
- <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/paguide/>