

GIBANJE JE KLJUČNI REGULATOR NAŠEGA ZDRAVJA

Po besedah dr. Nade Rotovnik Kozjek, vodje enote za klinično prehrano na Onkološkem inštitutu, je gibanje, po novih priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije, ključni regulator našega zdravja.

Dr. Rotovnik pove, da je gibanje ključna komponenta našega življenja, ki regulira presnovo, stimulira imunski sistem in zmanjšuje sistemsko vnetje v organizmu.

Ko z gibanjem izboljšujemo zmogljivost organizma, hkrati izboljšujemo zmogljivost imunskega sistema v boju z virusom. Dr. Nada Rotovnik Kozjek nadaljuje: »Za starejše od 50 let je bistveno bolj pomembno, da so gibalno aktivni, da s tem vzdržujejo, izboljšujejo svojo funkcionalno maso. Tudi to se lahko dogaja, da če sem bil prej telesno neaktiven, ko mi izboljšujemo zmogljivost organizma, hkrati izboljšujemo zmogljivost našega imunskega sistema v boju s tem virusom. Poznamo dva zelo pomembna dejavnika, ki pripomoreta k virusni okužbi. Prvi je slabša celična imunost, ki se slabša s starostjo, ko začne propadati imunski sistem. To je točka, ki jo z gibanjem izboljšujemo. Druga stvar, da je del tega burnega odziva na virusno okužbo tudi t. i. citokinski vihar, ki je lahko posledica nekaterih vnetnih aktivnosti v organizmu ob kroničnem obolenju ali tudi ob starosti, ki je neke vrste pritlehno vnetje že odraz procesa staranja, lahko ravno z gibanjem to stresno imunsko odzivnost nekoliko ublažimo in si s tem izboljšamo štartno pozicijo, s katero se bomo borili proti okužbi.«

Če seniorji zaradi različnih bolezenskih stanj, ne morejo več sami telovaditi, jih morajo svojci, prijatelji ali osebje v DSO-ju spodbujati h gibanju in jim tudi nuditi strokovno asistenco. Oboje je vredno toliko ali celo več, kot zdravila, ki jih uživajo (dr. Rotovnik Kozjek, 2020).

Vir: Blaž Lesnik z gostjo, vodjo enote za klinično prehrano na Onkološkem inštitutu, dr. Nado Rotovnik Kozjek. 15.12.2020. Dostopno na:

<https://radio.ognjisce.si/sl/233/oddaje/32521/gibanje-je-kljucni-regulator-nasega-zdravja.htm>.