



Andrzej Biernat,
minister
sportu
i turystyki,
specjalnie
dla Czytelników
„UTW bez granic”:

**Wspieramy
aktywność fizyczną
seniorów**

czytaj >>str. 3



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Grasni Państwo!

Z przyjemnością spotykamy się z Państwem po raz kolejny na stronach „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”. Tym razem na łamach gazety gościmy wyjątkowego rozmówcę – ministra sportu i turystyki **Andrzeja Biernata**, który przekonuje, że na ruch nigdy nie jest za późno. – Najtrudniej jest znaleźć w sobie motywację za pierwszym razem. Jednych motywuje grupa, innych współzawodnictwo. Im więcej będzie inicjatyw popularyzujących sport powszechny, tym większa szansa, że dotrzemy do nieprzekonanych. Na zajęcia sportowe organizowane w ramach zajęć UTW przychodzi coraz więcej seniorów. A oferty są coraz bardziej urozmaiczone. Jedna osoba przekonuje drugą, motywują się nawzajem. I o to właśnie chodzi! – mówi szef resortu, który współfinansuje gazetę „UTW BEZ GRANIC”. Jak zwykle przygotowaliśmy wiele praktycznych porad i wskazówek. Mamy nadzieję, że przekonamy do aktywności tych, którzy ciągle się wahają. Naprawdę warto!

Życzymy przyjemnej lektury!

Redakcja „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”

Zapraszamy także na naszą stronę internetową
www.seniorzynastart.info

**Wspólne ćwiczenia
motywują do wysiłku**

**Dlaczego na Okinawie ludzie
żyją najdłużej na świecie? Bo
mają proste jedzenie i są aktywni
fizycznie!**

czytaj >>str. 2

**Bądź
aktywny
za grosze**

Można powiedzieć:
nie mam pieniędzy
to nie lecę się
prywatnie. Ale nie
mam pieniędzy i się
nie ruszam
– to oksymoron!

czytaj >>str. 4-5

**Nie włączyłem
świateł
postojowych**



czytaj >>str. 6-7

**„Zaglądam”
do lodówki
pacjentów**

Seniorzy powinni
pilnować swojej
wagi, bo utrzymanie
jej na odpowiednim
poziomie jest znacznie
łatwiejsze
od odchudzania.

czytaj >>str. 8-9

**Ruch i dieta
zamiast
tabletek**

Osoby starsze
coraz chętniej
sięgają po różne
suplementy diety,
nie zważając na
konsekwencje, jakie
to ze sobą niesie.

czytaj >>str. 10-11

**Pozytywne
uzależnienie
pani Ani**



czytaj >>str. 14-15

Wspólne ćwiczenia motywują do wysiłku

UTW opanowały Drzonków

Mamy pływać, podnosić ciężarki, strzelać – cieszyli się uczestnicy II Forum Lubuskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku, które odbywało się w dniach 12-15 listopada tego roku w Wojewódzkim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Drzonkowie. Placówka nosi imię jej założyciela Zbigniewa „Szeryfa” Majewskiego, który do ostatnich swych dni był aktywny fizycznie. Słynne są jego podróże po Europie. Ale od zawsze związany był z Drzonkowem.



FOT. ARCHIWUM

– Hmm, ostatni raz strzelałam w ogólniaku na lekcjach przysposobienia obronnego. Ciekawe czy dam radę? Ale co tam! Pójdę na strzelnicę. Pójdę na basen – obiecywała Teresa Konarczak ze Świebodzina. Jak większość uczestników forum, nie chciała opuścić ani jednego punktu bogatego programu.

Lubuska marka

Gospodarz imprezy – Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku – zadbał, by nikt tu się nie nudził, nie siedział z boku. Wszak hasło brzmiało: „Lubuska marka – zdrowie i relaks seniorów lubuskich uniwersytetów trzeciego wieku”. Ponadto miejsce spotkania też zobowiązuje. Tu trenowały i nadal trenują gwiazdy polskiego sportu. Menedżer ośrodka w Drzonkowie Anna Sulima-Jagielowicz to polska pięcioboistka nowoczesna, indywidualna mistrzyni świata (1998 r.) i brązowa medalistka mistrzostw Europy (1991 r.). Była też wielokrotną medalistką mistrzostw świata i Europy drużynowo oraz w sztafecie. W 1991 r. zwyciężyła w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata. Kiedyś właśnie tu szlifowała swoje sportowe umiejętności, a dziś zachęca innych,

by skorzystali z oferty tego miejsca. Rekreacyjnie.

– Mamy tu doskonale warunki do aktywności fizycznej. To doskonałe miejsce na kilkudniowy pobyt grup z UTW – zachęca.

Seniorzy z różnych miast zapewniają, że na pewno tu jeszcze przyjadą, bo są pewni, że warto. Tak jak Anna Sulima-Jagielowicz jest przekonana, że życie bez aktywności fizycznej nie ma sensu.

– Sportowiec to nałogowiec – śmieje się mistrzyni świata. – Od czterech lat jeżdżę na rowerze. Wygrywam zawody z dziewczynami, które mają po 20-25 lat, więc mogłabym być ich mamą. Ostatnio też wystartowałam w biegu, ale bez przygotowania i niestety kolana dały o sobie znać... Dla mnie najgorszą rzeczą byłoby, gdybym nie mogła się ruszać. Anna Sulima-Jagielowicz podkreśla, że aktywność fizyczna podnosi nie tylko naszą sprawność ruchową, ale pomaga też szarym komórkom.

O tym, jak zbawienny dla funkcjonowania naszego organizmu jest ruch, mówił prof. dr hab. Agnieszka Zembroń-Łacna, dr Ewa Skorupka i prof. dr hab. Ryszard Asienkiewicz z Uniwersytetu Zielonogórskiego. Naukowcy przekonywali seniorów, że w starszym wieku traci się sprawność z powodu braku ruchu.

– Dlaczego na Okinawie ludzie żyją najdłużej na świecie? – pytała dr Skorupka. – Bo mają proste jedzenie z dużą ilością warzyw i owoców, pracują do późnych lat i są aktywni fizycznie.

Warto więc się ruszać, bo to korzystnie wpływa na nasz mózg, dotlenia go, zamienia pamięć krótkotrwałą w długotrwałą, poprawia działanie układu nerwowego, obniża ciśnienie krwi, wzmacnia siłę mięśni. I co bardzo ważne, ruch wzmacnia wydzielanie się endorfin nazywanych hormonami szczęścia.

– Ludzie przestają się bawić nie dlatego, że się starzeją, ale starzeją się dlatego, że przestają się bawić – przypominała dr Ewa Skorupka. – Zatem ćwicz ciało dla swojego umysłu!

Nic dziwnego, że po takich wykładach na zaproszenie Agnieszki Kościan wszyscy przebierali się w dresy i ustawiali w sali z lustrami, by ćwi-



FOT. ARCHIWUM

czyć przy muzyce i podnosić ciężarki.

– Zaraz idziemy na basen, potem mamy gimnastykę wzmacniającą, później fitness w wodzie i strzelanie – wyliczają Teresa Konarczak, Janina Smorąg i Jadwiga Zygmanki ze Świebodzina.

– Codziennie ćwiczę, chodzę z kijkami i razem z innymi seniorami jeździmy na rowerach – wylicza Bogusława Szyjka z Sulechowa. Potwierdza to Krystyna Jędrasz, także z Sulechowa. Obie panie chwala organizację spotkania w Drzonkowie i możliwość wspólnych ćwiczeń. To motywuje do wysiłku.

– Sama się sobie dziwię, że tyle we mnie energii. Ćwiczę, skacze, pływam... – zauważa Krystyna Orwat, kierująca UTW w Sulechowie.

Podobnie jak Jadwiga Korcz-Dziadosz z Zielonej Góry, która z jednej sali biegnie do drugiej. Nie mniej energiczna jest pani prezes Zielonogórskiego UTW Zofia Banaszak.

Danuta Moczulska z UTW w Nowej Soli czuje się w wodzie jak ryba. Dlatego niechętnie wychodzi z basenu, ale już czas na następne zajęcia.

– To dobrze, że całe dnie mamy zajęte od rana do wieczora. Wiele pomysłów na zagospodarowanie wolnego czasu wykorzystamy w naszym uniwersytecie – mówi Helena Latoń z UTW w Babińcu. – Choć u siebie też

się nie nudzimy. Najpopularniejsze są u nas kręgle, ale wiele osób chętnie chodzi z kijkami i na fitness.

Kurkuma i cynamon

Podczas spotkania w Drzonkowie seniorzy dowiedzieli się też o zaletach czerwonego wina, które opóźnia proces starzenia. Ale jak we wszystkim, tak i tu trzeba zachować umiar. Dlatego – jak mówiła Agnieszka Kościan – żyjemy na lekkim głodzie. Nie najadamy się do syta. Ale w okresie jesienno-zimowym postaramy się o dwa, trzy ciepłe posiłki, by pobudzić organizm. W tym okresie warto też, oprócz warzyw i owoców, dodać do potraw kurkumę, imbir, cynamon. Wówczas będziemy mieli siłę, by być aktywnym fizycznie każdego dnia.

– Spotkanie słuchaczy z lubuskich UTW pozwoliło na porównanie programów uniwersytetów w ramach dbałości o zdrowie i relaks seniorów – mówi Danuta Moczulska z Nowosolskiego UTW. – Liczba i różnorodność zajęć praktycznych pozwoliły również na sprawdzenie własnej kondycji fizycznej. W Nowosolskim UTW zajmuję się między innymi programem rekreacyjnym i niektóre zajęcia, takie jak „Zumba Jam 50+” czy strzelanie z broni pneumatycznej, staną się inspiracją do wprowadzenia ich w naszemu UTW.

– Takie forum to wspaniała rzecz – mówią uczestnicy spotkania. – Dobrze, że jest lider, który nas prowadzi i mobilizuje do działania.

Nie możemy się już doczekać następnego spotkania. I nie wyobrażamy sobie, by zielonogórski uniwersytet trzeciego wieku nie zorganizował go. Wszak stawia na aktywność seniorów. Tak trzymać! ■

Wspieramy aktywność fizyczną seniorów



– mówi Andrzej Biernat, minister sportu i turystyki

Czy warto promować aktywność fizyczną wśród osób starszych?

Wspieranie aktywnego starzenia się to jeden z priorytetów rządu. W wielu przypadkach osoby starsze unikają wysiłku fizycznego nie z powodu przeciwwskazań medycznych, ale z braku chęci albo z powodu przekonania, że w ich wieku to już niepotrzebne, a nawet szkodliwe. W praktyce przypadki, kiedy lekarz zabrania jakiegokolwiek aktywności fizycznej, są niezwykle rzadkie. Dlatego jej popularyzacja wśród seniorów to jeden z naszych priorytetów.

W jaki sposób Ministerstwo Sportu i Turystyki przekazuje osoby starsze, że warto być aktywnym?

Wspieramy ogólnopolskie i lokalne inicjatywy. Dofinansowaliśmy tegoroczne międzynarodowe zawody Warmia Mazury Senior Games 2014. W ich ramach w siedmiu miastach Warmii i Mazur osoby starsze rywalizowały w 14 dyscyplinach. 1 lipca 2014 r. podpisałem program „Aktywność Fizyczna Osób Starszych” natychmiast skierowany do realizacji. W ramach programu „AFOS” dofinansowany został Ogólnopolski Program Aktywności Fizycznej Seniorów „Bądź w olimpijskiej formie”, którego ambasadorem jest Władysław Kozakiewicz. Dzięki niemu seniorzy z całej Polski mieli okazję spotykać się, rozmawiać i ćwiczyć z mistrzem olimpijskim. Wspierając projekty „ Ak-

„
Na zajęcia sportowe organizowane w ramach zajęć UTW przychodzi coraz więcej seniorów. Jedna osoba przekonuje drugą, motywują się nawzajem.

tywni 50+” i „Idę po zdrowie”, upowszechniamy bardzo korzystną dla seniorów i już akceptowaną formę ruchu, jaką jest nordic walking. W projektach tych wzięło udział ponad 6 tys. seniorów. Finansujemy również wydawnictwa takie jak „UTW BEZ GRANIC”, z których seniorzy mogą dowiedzieć się, jaki rodzaj aktywności jest dla nich dobry, od czego zacząć i jak zdrowo się odżywiać. Jesteśmy przekonani, że systematyczna edukacja i uświadamianie korzyści płynących z aktywności w wieku dojrzałym przyniesie oczekiwane efekty.

Ale czy zmienianie przyzwyczajeń osób starszych w ogóle ma sens? Jeżeli ktoś nigdy nie był aktywny,

to chyba mało prawdopodobne jest, że przekona się do tego po 50. roku życia... Oczywiście, że ma sens. Wiem, że wiele osób, które były adresatami wspieranych przez nas działań, zmieniły swój tryb życia. Najtrudniej jest znaleźć w sobie motywację za pierwszym razem. Jedynych motywuje grupa, innych współzawodnictwo. Im więcej będzie inicjatyw popularizujących sport powszechny, tym większa szansa, że dotrzemy do nieprzekonanych. Na zajęcia sportowe organizowane w ramach zajęć UTW przychodzi coraz więcej seniorów. A oferty są coraz bardziej urozmaicone. Jedna osoba przekonuje drugą, motywują się nawzajem. I o to właśnie chodzi!

Bądź aktywny za grosze

– Łatwo jest mówić emerytom z Warszawy, Krakowa czy Gdańska, że jeśli ktoś chce, to może być aktywnym fizycznie – uważa pani Kazimiera z Nowej Wsi. – Na każdym kroku mają kluby fitness, baseny, różne bezpłatne akcje zdrowotne. My na wsiach nie mamy takich możliwości. Serial i kawa z sąsiadką – oto nasza aktywność!

Z takim podejściem do sprawy nie zgadza się prof. dr hab. Jacek Kaczmarczyk, kierownik Katedry i Kliniki Ortopedii Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu.

– To żadne wytłumaczenie, że z powodu braku pieniędzy nie jestem aktywny czy aktywna fizycznie – podkreśla specjalista ortopedii i traumatologii. – Można powiedzieć: nie mam pieniędzy, to nie lecę się prywatnie, nie chodzę do specjalistów. Ale nie mam pieniędzy i się nie ruszam – to oksymoron!

– W krajach rozwiniętych mówi się, że wszystkie tabletki, które są na świecie, nie są w stanie zastąpić ruchu. A z kolei ruch jest w stanie zastąpić wszystkie tabletki – zauważa profesor.

– Okazuje się, że długość życia w Stanach Zjednoczonych jest taka sama jak na Kubie – mówi prof. Kaczmarczyk. – Nie chcę przez to powiedzieć, że system, który jest na Kubie, uważam za najlepszy. Chcę podkreślić, że ludzie na Kubie po prostu są aktywni fizycznie. Tam motoryzacja jest w powijakach. Kubańczycy bardzo dużo chodzą, ruszają się, prowadzą zupełnie inny tryb życia, niż Amerykanie, którzy korzystają z osiągnięć najnowocześniejszej techniki. Ale nawet świetna opieka medyczna nie jest w stanie zastąpić ruchu. A to on jest bramką do długowieczności, tylko niestety

często o nim zapominamy. To także najtańszy sposób na nasze dobre samopoczucie.

– Nie ma takiego wieku ani stanu, w którym nie można się poruszać – twierdzi prof. Kaczmarczyk. – Niekiedy osobom starszym wydaje się, że aktywność fizyczna im nie przystoi. Że mają już życie za sobą. Tymczasem ruch jest najlepszą terapią! Nie ma takiej osoby, która nie mogłaby być osobą aktywną! Poza tym, gdybyśmy więcej inwestowali w ruch, mniej musielibyśmy łożyć na służbę zdrowia.

Rowerem przez Polskę

O tym, że najlepszy dla człowieka jest ruch, mówi też senior Edward Dąbrowski z Bojadół, wsi na zachodzie Polski. Dlatego – mimo że nie ma tu takich możliwości jak w wielkich miastach – jest aktywny każdego dnia. Bo, jak mówi, najgorszy jest bezruch. „Nic tak nie niszczy organizmu jak długotrwała fizyczna bezczynność” – uważał Arystoteles. To dowód na to, że aktywność fizyczną ceniono już w starożytności. Współczesne badania potwierdzają tę tezę. Ci, którzy siedzą za biurkiem, mało się ruszają w życiu zawodowym i na emeryturze, znacznie częściej zapadają na różne schorzenia, szybciej umierają.

To dlatego pana Edka można najczęściej spotkać na rowerze. Skąd ta pasja?

Zafascynowany rowerami był już w dzieciństwie. – Ale kto wtedy myślał, by taki pojazd mieć na własność? W domu się nie przelewał. Musiał zadowolić się starą felgą. Brał ją do ręki i udawał, że jeździ. Oczami wyobraźni widział, jak przemieszczą się po całej okolicy.

Potem była praca, rodzina, mnóstwo obowiązków. Nie myślał więc o rowerowych wyprawach. Choć ze sportem był za pan brat. Ćwiczył, by być sprawnym.

– Miałem już ponad 40 lat, kiedy na targu zobaczyłem stary rower za 130 zł. Postanowiłem go kupić – wspomina Edward Dąbrowski. Jeździł po okolicy. W końcu postanowił, że musi sprawdzić się z innymi,

dużo młodszymi. Okazało się, że nie jest z nim tak źle. To może wystartować w zawodach? – pomyślał.

– Pierwszy profesjonalny wyścig odbył się w Lesznie. Na ponad stu startujących zająłem piąte miejsce – opowiada. – To mnie motywowało do dalszych treningów.

I tak rowerowe rajdy stały się prawdziwą pasją pana Edwarda. Nie potrafi bez nich żyć, choć już dawno skończył 70 lat. Na szczęście dla takich jak on ustalono osobną kategorię.

Jeden z pokoi pana Edwarda tonie w pucharach, dyplomach, statuetkach. Jest tu nagroda za start w maratonie rowerowym Źródło Szerszenia 2014, za pierwsze miejsce w IV Supermaratonie Jastrzębi Łaskich i za pierwsze miejsce w Kołobrzegu... Długo można wymieniać zawody, podczas których liczyły się przejechane kilometry, tyśiące kilometrów.

– Dla mnie najważniejszą są satysfakcja i wspomnienia na przykład z trasy, która zaczęła się nad morzem w Świnoujściu, a skończyła w Ustrzykach Dolnych w Bieszczadach – opowiada mieszkaniec Bojadół.

W tym roku pan Edward miał pecha – pod Radomiem wjechał w kałużę, w której był duży kamień. Upadł. Zawieziono go do szpitala, gdzie przeleżał dwa tygodnie z powodu uszkodzonej panewki. Ale nie poddał się i szybko odrzucił kule, by

znów wsiąść na rower. Bo jakże bez niego żyć?

– Namawiam wszystkich! Może nie od razu do wielkich eskapad, ale tak dla relaksu, lepszego samopoczucia. Na pewno w okolicy są jakieś fajne trasy, ścieżki rowerowe – przekonuje. – Ja jeżdżę dziś na rowerze, który wygrałem w zawodach, ale przecież można kupić stary za naprawdę niewielkie pieniądze.

Edward Dąbrowski zachęca do ruchu. Niezależnie od wieku, miejsca zamieszkania, pory roku. – Zimą, jak drogi są śliskie i jazda na rowerze jest niebezpieczna, biegamy po okolicy razem z kolegami. Też seniorami – mówi. – Tu, obok Odry, kiedy wybierano ziemię, by umocnić wały po powodzi, powstał mały staw. Kąpiemy się w nim zimą. I nie chorujemy. Sami się mobilizujemy i dobrze nam z tym. Spróbujcie i wy!

Woda, woda – zdrowia doda

Jolanta Drabik-Nałęcz z Wrocławia przyznaje, że na większą aktywność fizyczną wcześniej nie mogła sobie pozwolić. Trójka dzieci, praca w sklepie do 18.00, potem opieka nad chorą mamą... Dopiero niedawno na emeryturze odkryła, jak zbawienny dla jej samopoczucia jest basen.

– Nie bardzo chciałam się tam wybrać. Ale moja przyjaciółka się uparła. Powiedziała, że jak mi się nie spodoba, więcej namawiać



mnie nie będzie. Ociagałam się, bo nie umiem pływać – wspomina. – W końcu dałam się namówić. Długo stałam pod biczami wodnymi, nie chciałam wyjść z jacuzzi. Czułam się jak nowo narodzona. Spotkałyśmy tam jeszcze dwie koleżanki. Miło było, naśmiałam się przy tej okazji, jak nigdy.

Pani Jola chodzi teraz na basen regularnie dwa razy w tygodniu. Ba, zapisała się nawet na lekcje nauki pływania.

– Wystarczy, że się na wodzie utrzymam – śmieje się. – Poza tym w czwórce zapisałyśmy się na fitness w wodzie. To jeszcze nie wszystko – chodzimy z kijkami na spacerach i w domu rano też sobie ćwiczę. Włączam muzykę i bez szaleństw wykonuję kilka skłonów, przysiadów.

To już stało się nawykiem. Przyjemnym. Dzień jest pełniejszy. Nie ma czasu na nudę, na narzekania. Mimo że teraz pani Jola mieszka sama (mąż zmarł, a dzieci już dawno wyfrunęły z domowego gniazda), nie czuje się samotna.

Zdaniem psychoterapeuty Jacka Kolanowskiego z Warszawy, aktywność fizyczna nie tylko poprawia stan naszego zdrowia, sprawność, pracę przewodu pokarmowego i oddechowego, ale także wpływa na nasze myślenie, samopoczucie. Bo przecież to także spotkania towarzyskie, pod- czas których zarażamy się pozytywną energią. Pamiętajmy tylko o odpowiednio dobranych do naszych możliwości i stanu zdrowia ćwiczeniach. Nie wolno od razu

rzucić się na głęboką wodę, jeśli wcześniej za dużo nie ruszaliśmy się.

Każdy znajdzie coś dla siebie

Zdaniem Teresy Siwkiewicz, emerytowanej nauczycielki wychowania fizycznego z Zielonej Góry, wszystko jest w naszych rękach.

– W moim mieście wystarczy wyjść z domu, by znaleźć się w lesie, bo miasto jest nim otoczone. Miejsc spacerowych jest mnóstwo – podkreśla pani Teresa. – Jeśli boimy się sami wyjść do parku czy lasu, namówmy sąsiadkę. Można też wybrać się na spacer, z kijkami lub bez, które organizują każdego tygodnia Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji czy Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. Nic nie trzeba płacić. Wystarczy przyjść na zbiórkę. Co niedzielę na piesze wędrowki zaprasza PTTK, a na rowerowe wyprawy co sobotę i niedzielę Klub Turystyki Kolarskiej Lubuszanie '73. Warto też pomyśleć o zapisaniu się na uniwersytet trzeciego wieku, by korzystać z bogatej oferty zajęć rekreacyjnych i gimnastycznych.

Mając kartę Zgrani Zielonogórzanie 50 plus (dostaje ją za darmo od miasta każdy, kto skończy 50 lat), płacąc dwa złote, można korzystać przez dwie godziny z basenu i jego atrakcji: rwącej rzeki, morskiej fali, biczów wodnych, jacuzzi.

– Karta upoważnia też do zniżek na różnych zajęciach tanecznych i rekreacyjnych – dodaje emerytka. – Więc niech nikt mi nie mówi, że nie ma pieniędzy, to siedzi w domu. Wiele jest ofert bezpłatnych, wiele naprawdę tanich. Trzeba tylko chcieć... Mamy tu przecież kilka siłowni pod chmurką, ścieżek zdrowia. Jest cała sieć ścieżek rowerowych ze stacjami, gdzie można pojechać podreperować. Zimą są sztuczne lodowiska, Górka Tatrzańska, na której można pojechać na nartach, latem – zumba na deptaku. A to jeszcze nie wszystkie przykłady ofert. Wystarczy tylko chcieć...

Leczenie ruchem

O tym, że aktywność fizyczna to zbawienie dla naszego organizmu, świadczą też fakt, że tak jak kilka tysięcy lat temu, tak i dziś modna jest kinezyterapia czyli leczenie ruchem. Stosuje się ją w profilaktyce, rekreacji i rehabilitacji. Odpowiednio dobrany zestaw ćwiczeń stosowany jest w leczeniu m.in. bólów kręgosłupa i stawów, dyskopatiach i zmianach zwyrodnieniowych, wadach postawy, otyłości, przewlekłych schorzeniach kardiologicznych i układu oddechowego. Po operacjach i zabiegach.

Początki kinezyterapii sięgają prawie trzeciego tysiąclecia p.n.e. Już pięć tysięcy lat temu stosowano też jogę. Mimo upływu lat wciąż dostarczamy jej korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Warto więc wybrać odpowiedni dla siebie rodzaj aktywności i w domu, klubie czy na świeżym powietrzu poświęcić mu trochę czasu. A będziemy starzeć się zdrowiej.

■ **NORDIC WALKING** – marsz z kijkami, który rozwija siłę i wytrzymałość ramion, podczas którego spala się więcej kalorii niż przy zwykłym chodzeniu. Korzystny dla osób starszych ze względu na redukcję nacisku na piszczę, kolana, biodra i plecy.

Ćwiczenia wyszczuplają, odciążają kręgosłup, likwidują stres i napięcie.

■ **JOGA** – system ćwiczeń psychofizycznych, powodujący powrót do naturalnego spokoju, równowagi między duchem a ciałem.

■ **ZUMBA** – połączenie tańca i ćwiczeń fitness. Odpowiednie dla osób w każdym wieku. Łatwo się ich na-

Wybrane zajęcia

uczyć (ćwiczenia wzmacniające i przyspieszające spalanie tkanki tłuszczowej).

■ **TBC (Total Body Conditioning)** – ogólne, stosowne dla wszystkich zajęcia wzmacniające-ujędniają-

ce (używa się hantli lub taśm dynamicznych).

■ **STEP** – zajęcia składają się z aerobowej rozgrzewki, fazy ćwiczeń na stopie, rozciągania oraz ćwiczeń izolowanych.

■ **PILATES** – zajęcia wzmacniające mięśnie całego ciała. Podczas treningu wyrabiany jest nawyk utrzymania prawidłowej sylwetki po-

przez podniesienie progu czucia własnego ciała, a wszystko to przy spokojnej, relaksacyjnej muzyce. Pilates jest techniką bardzo bezpieczną, polecaną każdemu.

■ **STRETCHING** – typowe ćwiczenia rozciągające, które poprawiają elastyczność mięśni, zapobiegają sztywnieniu, urazom oraz zmianom w ścięgnach i stawach.

Jeszcze nie włączyłem światła postojowych

Mimo niepozornych – jak na szczypiornistę – warunków fizycznych, w szczytowym momencie kariery był jednym z najlepszych rozgrywających na świecie. W 1976 r. zdobył z reprezentacją Polski brązowy medal na igrzyskach olimpijskich. Dziś 63-letni Jan Gmyrek nadal gra w piłkę ręczną i przez cały czas jest w ruchu. To, jak twierdzi, pozwala mu odreagować codzienne stresy.

Strasznie Pan zabiegany na co dzień, trudno Pana zapać. Wciąż treningi?

Tak się złożyło, że jestem odpowiedzialny za treningi grupy młodzików w Eggenburgu (Austria), gdzie obecnie mieszkam. Staram się ich nauczyć dobrze grać w piłkę ręczną. A jutro mamy kolejny mecz, trzeba ich przygotować, wszystko dopiąć na ostatni guzik.

Mimo, że kariera sportowca już dawno skończona, i tak trenuje Pan od rana do wieczora?

Rano raczej pracuję, a treningi mam popołudniami i wieczorem. To jest czas dla mnie. Wtedy bawię się tym, co najbardziej lubię – piłką ręczną.

Ciągle w ruchu?

Jak najbardziej! Póki się da. A gdy przyjdzie taki dzień, że już się nie będzie dało... no cóż, wtedy prawdopodobnie będę musiał włączyć światła postojowe (*śmiech*). Ale na razie nie chcę o tym myśleć. Na razie jest dobrze, przez cały czas jestem aktywny, w ruchu. Trzeba dbać o to, żeby nie dać się „zastać” kościom.

Jako sportowiec uzależnił się Pan od adrenaliny, którą daje aktywność i rywalizacja?

Chyba tak, podobnie zresztą jak wielu sportowców. Dlatego teraz także cały czas mobilizuję się, żeby to na-

pięcie sportowe było. Dziś jestem odpowiedzialny za ludzi, których trenuję i cały czas adrenalina oraz koncentracja są w moim życiu obecne. Chcę, póki jeszcze mogę, coś im pokazać.

Śluchają Pana ci młodzi chłopcy?

O dziwo tak. Może dlatego, że rodzice płacą za te zajęcia... Nie ma więc takiego podejścia: robię łaskę, może przyjdę na trening, może nie... Dyscyplina jest u tych dziewięcioletnich, 11-letnich dzieciaków dosyć duża, przyjemnie się z nimi pracuje.

Kiedy zaczynał Pan grać, to marzył o wyjeździe za granicę, trenowaniu tam? To były siemienne czasy gomułkowskie, koniec lat 60...

Oczywiście, że nie. W 1980 roku, przed olimpiadą, która miała być trzecią w mojej karierze, brałem udział w przygotowaniach, miałem nadzieję, że się załapię do kadry. Niestety z różnych powodów selekcjoner mnie nie powołał. Wyjechałem wtedy do Austrii w wieku 29 lat. Jakoś się udało ominąć wymóg trzydziestki... Wtedy, żeby wyjechać za granicę, trzeba było mieć ukończone 30 lat, takie obowiązywały przepisy. Nie to co dziś, kiedy każdy może grać gdzie chce, wyjeżdżać... Potem przez siedem lat grałem w lidze austriackiej.

Różnica między polską a austriacką ligą była wtedy duża?

Oj, była. Austria to mały, skromny kraj, jeśli chodzi o ligę szczypiornistów. Daleko im było do tuzów europejskich, takich jak Francja, Hiszpania czy Polska.

A więc polska piłka ręczna była wtedy potęgą...

Tak, na szczytach były same polskie nazwiska trenerów i zawodników. Kiedyś najlepsze kluby szukały właśnie tych polskich nazwisk. Potem to się zmieniło, zaczęło się Jugosłowian. Teraz wszyscy chcą Skandynawów...

Poziom gry w Austrii może był niższy, a finanse?

Nie myślałem wtedy tymi kategoriami. Najlepszą nagrodą za granie w piłkę była dla mnie zgoda na wyjazd do Krakowa, do domu. Z tego też powodu, gdy zastanawiałem się gdzie za granicę wyjechać, wybrałem Austrię a nie Szwecję, skąd też miałem propozycję. Z Austrii po prostu miałem dużo bliżej do domu.

Kto Pana namówił, żeby grać w szczypiorniaka? Zawyczaj chłopaki wołać kość do podwórku.

Ja też kopałem. Byłem zawodnikiem Wisły w piłkę nożną i AZS-u Kraków w piłkę ręczną... Miałem świetnych nauczycieli wychowania fizycznego. To były

między innymi Adam Krępa i Jacek Fuk. Zarazili mnie pasją do sportu. Trafiłem do AZS, który grał wtedy w drugiej lidze, potem awansował do pierwszej. I tak jakoś pomalutku, powolutku...

Pomalutku? W wieku 21 lat grał Pan już w reprezentacji Polski na olimpiadzie, zajęliście 10. miejsce. Cztery lata później jako 25-latek zdobył Pan wraz z kolegami brązowy medal olimpijski... Pamięta Pan, jakie to było uczucie stać na podium?

Takich rzeczy się nie zapomnia. Wydawało nam się, że jesteśmy mocarzami. Nieśamowita sprawa. Pamiętam, że graliśmy wtedy o to trzecie miejsce z Niemcami... Emocje ogromne, a potem... usłyszeliśmy Mazurka Dąbrowskiego stojąc na podium. Może jestem starej daty, ale ta melodia wywarła na nas wtedy ogromne wrażenie. Wilgotne oczy były, a jakże. Pamiętam też moją pierwszą olimpiadę w Monachium w 1972 roku. Wtedy po raz pierwszy wprowadzono piłkę ręczną na igrzyska olimpijskie. Walczyliśmy, żeby dostać się do tej pierwszej dziesiątki. Trzeba było ostro, twardo grać, żeby cokolwiek osiągnąć. To kontaktowy sport. Swoją drogą podziwiam kobiety, które go uprawiają...

Na zgrupowaniach trener dawał mocny wycisk?

Nawet nie musiał, ponieważ byliśmy maksymalnie zmobilizowani. Wiedzieliśmy, na co się decydujemy. Tym bardziej, że zostało to potem poparte wynikami, między innymi na mistrzostwach. To była olbrzymia motywacja.

Granie w klubie i reprezentacji Polski musiało się wiązać ze sporą dawką emocji. Czy po rozegraniu 160 spotkań w reprezentacji ciężko było odwieść sportowe buty na kolek?

W sumie to ich do końca nie odwieściłem, bo kiedy wy-

jechałem do Austrii, jednocześnie grałem i byłem trenerem. I tak jest, z grubsza biorąc, do dziś. Tak się szczęśliwie złożyło, że po moim pobycie w Austrii rozegrałem jeszcze jeden sezon w Hutniku jako zawodnik, a później jeszcze przez kilka lat trenowałem zawodników tego krakowskiego zespołu. Potem przez krótki czas byłem trenerem młodzieżowej reprezentacji Polski... Teraz szkolę dzieciaki w Austrii. I tak pomalutku, powolutku, zbliżam się do wieku emerytalnego.

Był Pan liderem zespołu. Tak wszyscy mówili.

Skoro tak mówili... Koleżdy mi zaufali, wszyscy razem ciężko pracowaliśmy. Mieliśmy trzy razy w roku zgrupowania treningowe po dwa-trzy tygodnie i to nas zespoliło, zgraliśmy się. Mieliśmy plan do wykonania. Dlatego moim najważniejszym celem nie było zdobycie bramki. Jako rozgrywający zawsze dbałem o to, by dobrze podać, zrealizować ten plan. Kiedy już się ze sobą oswoiliśmy, dobrze poznaliśmy, mogliśmy pograć zwodem, zastosować kombinowaną obronę, zdobywać bramki nie tylko z ataku pozycyjnego.

Granie w klubie i reprezentacji Polski musiało się wiązać ze sporą dawką emocji. Czy po rozegraniu 160 spotkań w reprezentacji ciężko było odwieść sportowe buty na kolek?

W sumie to ich do końca nie odwieściłem, bo kiedy wy-

Które miejsce ostatnio zajęliście?

Siódme. Więc jak widać, satysfakcja jest. Zresztą dla mnie najważniejsze jest samo granie.

Uprawia Pan jeszcze inne sporty?

Przynajmniej raz w tygodniu staram się grać w koszykówkę. Mamy grupę ludzi, z którą rozgrywamy mecze. Ta fascynacja została mi jeszcze z lat młodości, już wtedy pociągał mnie ten sport. Tak mam, że bardzo lubię zespołowe gry.

A narty? Pływanie?

Pływam raczej od przypadku do przypadku, koszykówka i piłka ręczna wystarczają mi jako formy aktywności. Poza tym mój stan zdrowia nie pozwala się za bardzo przeciążać. Jestem po dwóch operacjach bioder, co nie pomaga na przykład w pływaniu. Choć nie chcę się zastanawiać czy przyczyną kontuzji bioder był mój ukończony sport, czy nie. Mówię sobie: widocznie tak miało być i tyle.

Jako trener biega Pan tak samo dużo jak zawodnik?

Nie, trochę mniej... Ale należą też do krakowskiej grupy, która co roku bierze udział w mistrzostwach Europy oldboyów. Tam jestem zawodnikiem.

Co Panu pomaga w codziennym życiu?

Poprzez ruch mogę się rozładować po całym dniu pracy. Są też takie sytuacje, że bu-

dę się i coś mnie boli, na szczęście przechodzi. Najważniejsze jest, żeby pamiętać o dozowaniu aktywności, nie przesadzić, nie przeciążyć się zbytnio. Ja się staram tak robić. Chociaż ostatnio na przykład zapisałem się do ligi austriackiej 35 plus. To młodzik! Organizują mistrzostwa, w których też biorę udział... a już nawet nie pamiętam kiedy miałem 35 lat! I gram z tymi zrebakami, choć nie zawsze jest łatwo dotrzymać im kroku. Gram tak, jak przeciwnik pozwala. Daje mi to jednak sporo satysfakcji.

Czego dostarczał Panu sport kiedyś, a co daje dziś?

Nigdy nie zakładałem, będąc młodym, że tak daleko zajdę. Że będę miał

z tego profity, a nawet zrobię na uprawianiu sportu. Miałem zupełnie inną motywację. I mimo to udało się: ja, człowiek z demaldu poznałem świat – kiedyś wyjazd do NRD był już dla mnie wielkim przeżyciem! Ale na pieniądze nie patrzyłem. Dziś zaś aktywność jest dla mnie relaksem, uzupełnieniem życia. Po prostu lubię...

Jan Gmyrek

Szczypiornista, pozycja: środkowy rozgrywający. Wielokrotny reprezentant Polski. Urodził się 2 marca 1951 roku w Krakowie. Jako nastolatek grał w piłkę nożną, ale w wieku 13 lat zaczął przygodę z piłką ręczną i pozostał jej wierny do dziś. W latach 1964-69 grał w AZS Kraków. Potem trafił do Stali Mielec (był tam do 1976 roku).

W 1972 r. po raz pierwszy wziął udział w igrzyskach olimpijskich, Polska zajęła wówczas 10. miejsce. Cztery lata później jego drużyna zdobyła na olimpiadzie w Montrealu brązowy medal. Był jednym z czołowych rozgrywających w pilce ręcznej na świecie.

Gmyrek dwukrotnie brał udział w rozgrywkach mistrzostw świata (1974 r. w NRD, gdzie razem z drużyną zajął IV miejsce, 1978 r. w Danii – VI miejsce). Z reprezentacją Polski rozegrał 160 spotkań, a z Hutnikiem Kraków zdobywał Puchar Polski (1978 r.) i dwa razy tytuły mistrza Polski (1979 i 1980 r.).

Prawdziwy lider zespołu – mówili o nim, że ma oczy dookoła głowy i potrafi wyprowadzić przeciwnika z równowagi.

Na początku lat 80. wyjechał do Austrii, gdzie grał w zespole z Eggenburga. Przez wiele lat mieszkał w Krakowie, dziś jego dom jest w Austrii, choć w stolicy Małopolski jest częstym gościem. Ma żonę i dwojkę dzieci.

Za swoje osiągnięcia został odznaczony Srebrnym Krzyżem Zasługi.



„Zaglądam” do lodówki pacjentów

Rozmowa z Gabrielą Nowakowską, dietetykiem i psychodietetykiem

Dlaczego wraz z upływem czasu coraz trudniej przychodzi nam utrzymanie prawidłowej wagi i smukłej sylwetki?

Na pewno nie ma jednej przyczyny. Po pierwsze wraz z wiekiem spada metabolizm czyli przemiana materii. Poza tym zmniejsza się stosunek masy mięśniowej do tkanki tłuszczowej, a im mniej mamy mięśni, tym mniej energii potrzebujemy. Inny powód problemów z utrzymaniem wagi to spadająca wraz z wiekiem sprawność fizyczna. Reasumując: mamy mniej mięśni, mniej się ruszamy, a zatem nasz organizm potrzebuje mniej kalorii. Tymczasem wiele osób je to samo i w takich samych ilościach jak w młodości.

I stopniowo przybiera na wadze.

Tak. Słyszę od wielu starszych osób: jem tyle samo, nic w moim życiu się nie zmieniło, a tyję. To nieprawda, że nic się nie zmieniło. Choć może pozornie tego nie widać.

W jakim wieku powinniśmy zacząć zwracać na to uwagę? Czy zmiany, o których Pani mówiła dotyczą już na przykład 50-latków?

Każdy dorosły człowiek wraz z kolejną dekadą życia ma mniej mięśni, a jego metabolizm słabnie. Te zmiany rzeczywiście zaczynają wpływać na naszą wagę mniej więcej w okresie menopauzy (w przypadku kobiet) czy andropauzy (u panów). Bo zmiany hormonalne pojawiające się wraz z wiekiem również mają ogromne znaczenie w kwestii utrzymania szczupłej sylwetki.

Kiedy powinna nam się zapalić czerwona lampka i powinniśmy przyjrzeć się

swojemu jadłospisowi? Czy niedopinięcie spodni to już sygnał alarmowy?

W zasadzie tak. Szczególnie osoby starsze powinny pilnować swojej wagi, bo utrzymanie jej na odpowiednim poziomie jest znacznie łatwiejsze niż odchudzanie. Dlatego ważne jest pamiętanie o aktywności fizycznej. O tym trzeba przypominać: ruchu nie wolno zaniechać z powodu wieku. Jest naprawdę niewiele schorzeń, które zupełnie eliminowałyby możliwość aktywnego życia. Gdy nie mamy najlepszej formy, zawsze możemy spacerować. To też ruch.

Dla wielu początek problemów z wagą to moment zakończenia pracy zawodowej.

Oczywiście. Przejście na emeryturę niemal zawsze wiąże się ze zmniejszeniem ilości ruchu. Nawet jeśli pracowaliśmy umysłowo, to jednak samo dotarcie na przykład do biura wiązało się z aktywnością. Po zakońc-

niu pracy mamy jej znacznie mniej. Ważne jest, by jakoś ją rekompensować i wybrać dla siebie taki rodzaj ruchu, który będzie sprawiał nam przyjemność.

Mówiła Pani, że z wiekiem potrzebujemy mniej jedzenia. Czy łaknienie również słabnie?

Tak. Dlatego ważne jest, by się nie przejadać. Niektórzy sądzą, że skoro przez całe życie na obiad zjadali na przykład 12 pierogów, to w wieku 60 lat ta sama liczba będzie odpowiednia. W rezultacie przejadają się. Warto więc słuchać swojego organizmu i dostrzegać zachodzące zmiany.

Ile kalorii powinien dostarczać organizmowi senior?

Na to pytanie nie da się jednoznacznie odpowiedzieć, bo jest to kwestia bardzo indywidualna. Na przykład

kobiety z natury potrzebują mniej kalorii, bo mają więcej tkanki tłuszczowej. Liczba potrzebnych kalorii zależy od trybu życia, wzrostu. Czynnikiem jest bardzo dużo. Ale mówienie o kaloriach nie ma większego sensu, bo chyba niewielu z nas na co dzień przelicza ich liczbę w posiłkach. Zamiast obliczać, ile kalorii zjedliśmy w maśle, ile w chlebie, a ile w plasterku szynki – zróbmy kilka przysiadów. I słuchajmy swojego organizmu.

Z wiekiem przyjmujemy coraz więcej leków. Czy niektóre z nich mogą mieć związek z pojawiającymi się dodatkowymi kilogramami?

Same leki w większości nie powodują tycia. Są jednak takie specyfiki (na przykład dla chorych na cukrzycę), których zażywanie zwiększa łaknienie. I waga rośnie.

A leki sterydowe?

Również zwiększają łaknienie. Niektóre dodatkowo

wo zatrzymują wodę w organizmie, co również ma wpływ na przyrost masy ciała.

Restrykcyjne diety czy nawet głodówki są dobre dla seniorów?

Są bardzo szkodliwe! Głodówki powodują spadek masy mięśniowej, a tak naprawdę ważne jest, by seniorzy mieli jej jak najwięcej. Owszem, po dwóch dniach bez jedzenia nasza waga będzie mniejsza. Ale tak naprawdę odwodnimy organizm i zmniejszymy masę mięśni. Tłuszcz pozostanie na swoim miejscu. Zdecydowanie bardziej polecam regularne posiłki. I przyrzeczenie się ich jakości oraz liczbie.

Tłusty kotlet czy fast food w pewnym wieku zupełnie odpadają? A może od czasu do czasu można pozwolić sobie na mały grzech?

Okazjonalne zjedzenie czegoś niezdrowego czy kalorycznego nie sprawi od razu, że waga wzrośnie. Podkreślam jednak: okazjonalne. Problemem mogą być na przykład święta, gdy tych tłustych potraw pojawia się więcej i są spożywane przez kilka dni z rzędu. Oczywiście nie chodzi o to, by osoba starsza jadła tylko sałatę. Posiłki muszą nam smakować. Pamiętajmy jednak, by jeść regularnie, nie przejadać się i ograniczać tłuste i kaloryczne potrawy.

Wiele osób twierdzi, że żyje aktywnie, mało je, a mimo to ma nadwagę. Niektórzy tłumaczą to uwarunkowaniami genetycznymi. Czy rzeczywiście geny odgrywają tak dużą rolę w utrzymaniu prawidłowej wagi?

Według różnych szacunków, uwarunkowania genetycz-

ne to od kilkunastu do dwudziestu procent. Proszę zauważyć: sami dysponujemy osiemdziesięcioma procentami. Tyle zależy od nas samych, naszych przyzwyczajzeń, aktywności. Nie można więc wszystkiego zwać na „złe” geny. To tylko wymówka. Nic nie dzieje się bez przyczyny. Może trzeba zacząć notować, co, ile i kiedy się je? Wtedy dokładnie będzie widać czy i gdzie został popełniony błąd.

Od tego powinniśmy zacząć odchudzanie?

Prześledzenie swoich nawyków żywieniowych pozwoli znaleźć przyczynę wzrostu wagi. Może podjadam między posiłkami? Może jem za dużo wieczorem? Wiele osób w cią-

gu dnia je niewiele, a najada się właśnie wieczorem. To błąd, bo wieczorem zazwyczaj nasza aktywność fizyczna jest najmniejsza. Jemy obfity posiłek, oglądamy telewizję, czytamy książkę i kładziemy się spać.

Drugim krokiem do powrotu do prawidłowej wagi jest aktywność fizyczna. Zaczynamy spacerować, bieganie, pływanie, gimnastykę. Oczywiście wszystko na miarę własnych możliwości. Kolejną sprawą to regularność posiłków. Dłuższe przerwy między posiłkami sprawiają, że organizm robi zapasy w postaci tkanki tłuszczowej.

O której godzinie najpóźniej jemy kolację?

Najlepiej dwie, trzy godziny przed snem.

Kiedy śpimy, nasz metabolizm działa?

Tak, ale bardzo wolno. Dlatego nie powinniśmy jeść przed snem.

Jakie jest prawidłowe BMI (Body Mass Index) osoby starszej? Czy to prawda, że jest wyższe niż u osób młodszych?

Tak. Naturalne czynniki fizjologiczne sprawiają, że prawidłowe BMI osób starszych jest wyższe. U osób młodszych waga prawidłowa według tego wskaźnika to 18,5–24,99. U seniorów 25, czasami nawet 27 uważa się za optymalne.

Ile kilogramów miesięcznie można tracić – będąc na diecie – bez szkody dla organizmu?

W początkowym okresie odchudzania zawsze tracimy więcej, ale średnia optymalna utrata wagi, to około dwa kilogramy miesięcznie. Oczywiście możliwe jest zrzuć pięć, a nawet więcej kilogramów. Jednak nie jest to zalecane, zwłaszcza osobom starszym.

Z prostej przyczyny – tak inten-

sywne chudnięcie z pewnością odbędzie się kosztem utraty masy mięśniowej. A tego bezwzględnie należy unikać.

Na naszą wagę w wieku dojrzałym pracujemy przez całe życie, czy może zależy ona tylko od tego, co i ile jemy w danym okresie życia?

Przebieganie na wadze to kwestia danego okresu, jednak przyzwyczajenia żywieniowe kształtują ją przez całe życie. Nie da się w jednej chwili przewrócić wszystkiego do góry nogami i zrezygnować z posiłków, które zawsze jedliśmy i które lubimy. Dla przykładu: osoby przyzwyczajone do słodkich napojów niechętnie przestawiają się na wodę. Dlatego przez całe życie powinniśmy próbować jeść zdrowo i rozsądnie. Im wcześniej zaczniemy, tym lepiej. To później naprawdę procentuje. Osoby, które całe życie lubiły ruch, mają zdecydowanie lepszy skład ciała od tych, które nie przepadały za aktywnością. Poza tym seniorzy, którzy w młodości uprawiali sport, łatwiej wracają do sprawności i aktywności na przykład po chorobach.

Jak Pani trafia do swoich pacjentów? Co motywuje ich do wzięcia spraw w swoje ręce i zrzuć kilka kilogramów?

Tej motywacji zawsze trzeba szukać. Ktoś marzy o dopięciu ulubionej sukienki, ktoś inny chce schudnąć, bo kiedyś lubił robić coś, w czym teraz otyłość mu przeszkadza. Nie jestem zwolenniczką przewracania całego życia do góry nogami. Odchudzanie to długi proces, który powinien przebiegać stopniowo.

Robi Pani przegląd lodówki swoich pacjentów?

Nie bezpośrednio, ale szczegółowo analizuję przyzwyczajenia żywieniowe. Namawiam do prowadzenia dzienników żywieniowych. Analizuję listy zakupów, dowiaduję się, czy pacjent umie gotować, czy raczej żywi się w restauracjach. I stopniowo wprowadzam zmiany. Bo tego typu rewolucje mają sens tylko wtedy, gdy przynoszą trwałe efekty. Dlatego konieczna jest metoda małych kroków. Inaczej pojawi się bunt.

To działa?

Tak. Wiem, że nie każde moje zalecenie pozostanie na stałe. Ale jeżeli zostanie tylko część, to też przyniesie efekty. ■



Gabriela Nowakowska:
–Okazjonalne zjedzenie czegoś niezdrowego czy kalorycznego nie sprawi od razu, że waga wzrośnie. Podkreślam jednak: okazjonalne.

FOT. 123RF

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

”
Ważne jest pamiętanie o aktywności fizycznej



Co to jest BMI?

BMI (Body Mass Index) to inaczej wskaźnik masy ciała. Oblicza się go przez podzielenie masy ciała wyrażonej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Na przykład, aby obliczyć BMI osoby o wzroście 1,6 m ważącej 50 kilogramów należy wykonać następujące działanie:

$$\frac{50}{(1,6 \times 1,6)} = \frac{50}{2,56} = 19,5$$

Wartość określa, czy nasza waga jest prawidłowa:

- < 18,5 – niedowaga
- 18,5-24,99 – wartość prawidłowa
- 25,0-29,99 – nadwaga
- 30,0-34,99 – I stopień otyłości
- 35,0-39,99 – II stopień otyłości (otyłość kliniczna)

Podane wartości dotyczą młodych, zdrowych osób. Wielu lekarzy twierdzi, że dla seniora wskaźnik BMI w okolicach 25 a nawet 27 jest prawidłowy. Wskaźnik BMI ma znaczenie nie tylko dla określenia prawidłowej wagi. Jest pomocny również w ocenie ryzyka chorób takich jak cukrzyca, miażdżyca czy choroba niedokrwienna serca. Podwyższona wartość BMI oznacza większe ryzyko wystąpienia tych chorób.

BMI jest pomocnym, jednak niedoskonałym narzędziem. Wskaźnik w przypadku np. kulturystów może wskazywać na nadwagę z powodu bardzo niewielkiej tkanki tłuszczowej i wysokiej masy mięśniowej.

UTW w Sulechowie: ruch jest życiem – życie jest ruchem

Być aktywnym fizycznie w wielkich miastach, takich jak Warszawa, Kraków czy Poznań, to żaden problem. Baseny, hale sportowe, centra rekreacji, zniżki dla seniorów i często też darmowe wejścia... Czy można aktywnie spędzać czas w niewielkim miasteczku, albo w małej wsi?

Nie jest tak źle. Mniej-sze możliwości, ale jak się chce, to można – uważa Krystyna Bryszewska, wójt gminy Dąbie. Tego samego zdania jest też Barbara Suwała z Sulechowa. Miasteczko, w którym mieszka, nie jest nawet powiatowe. Liczy niespełna 17 tysięcy mieszkańców. Ale funkcjonuje tu od dziewięciu lat Uniwersytet Trzeciego Wieku i są ludzie, którzy mają mnóstwo wspianych pomostów.

Dla wielu 17 marca 2005 r. to niezapomniana data. W tym dnia na inaugurację uniwersyteckich zajęć przyszło 49 osób. Dziś na zajęcia UTW uczęszcza 130 słuchaczy! I można śmiało powiedzieć, że dzięki liderce, emerytowanej nauczycielce matematyki, uniwersytet ma swój niepowtarzalny program z nastawieniem na wszechstronny rozwój. Krystyna Orwat od początku kieruje uczelnią. Pani rektor – jak mówią sulechowscy studenci – potrafiła ściągnąć ludzi, którzy przechodząc na emeryturę, utracili swoje naturalne środowisko, pourywały im się kontakty zawodowe. Ale UTW skutecznie pomogł w nawiązaniu nowych...

Podkreślano to podczas tegorocznej inauguracji roku akademickiego 2014/15. Do Sulechowa przyjechało wielu gości, gratulowali i podpatrywali, chcąc niektóre pomysły przenieść na swój grunt. Marszałek województwa lubuskiego Elżbieta Polak życzyła słuchaczom UTW aktywności i pogody ducha.

– Nie starzeje się ten, kto nie ma czasu. A w naszym kraju tylko 15 procent osób 55 plus wykazuje jakąkolwiek aktywność społeczną, intelektualną i fizyczną – mówiła pani marszałek. – W bardzo wielu krajach średnio 40 procent seniorów jest aktywnych. I właśnie w uniwersytetach trzeciego wieku widzę potencjał na odwrócenie tych niekorzystnych dla nas tendencji!

A w najbliższych latach będzie to możliwe także za sprawą kolejnego rozdania unijnych funduszy. Spora część tej puli ma być przeznaczona na sprostanie wyzwaniom związanym ze starzejącym się społeczeństwem. Wystarczy mieć pomysł na aktywność, w tym aktywność fizyczną!

Kręgle i ćwiczenia pod okiem akrobatki

– Lubimy grać w kręgle – przyznają słuchacze UTW w Sulechowie. Choć jest pewien problem – w mieście nie ma kręgielni. Trzeba jeździć na emeryturę, utracili swoje naturalne środowisko, pourywały im się kontakty zawodowe. Ale UTW skutecznie pomogł w nawiązaniu nowych...

Podkreślano to podczas tegorocznej inauguracji roku akademickiego 2014/15. Do Sulechowa przyjechało wielu gości, gratulowali i podpatrywali, chcąc niektóre pomysły przenieść na swój grunt. Marszałek województwa lubuskiego Elżbieta Polak życzyła słuchaczom UTW aktywności i pogody ducha.

– Hurra!!! – słychać okrzyk zawodników po oficjalnym powitaniu. Sędzia główny Tadeusz Pająk objaśnia zasady gry. Odbywa się losowanie. Nikt nie



narzeka, że pchać kulę będzie pierwszy albo ostatni. Techniki różne. Mocniejsze i delikatniejsze. Z większym lub mniejszym rozmachem. Zdarza się, że kule nie chcą słuchać. Omijają kręgle, które nadal dumnie stoją na końcu toru. Zawody wygrywa Kargowa przed Krosnem i Sulechowem. Są gratulacje i... szampan. – Nie mamy możliwości trenować na co dzień. Ale staramy się to robić od czasu do czasu – przyznaje Krystyna Orwat. – I udaje się nam wygrać z... wojskiem, które u nas stacjonuje.

Za to regularnie odbywają się zajęcia sportowe, które

prowadzi znana akrobatka Bronisława Grupa. – Proszę zobaczyć, jak pani Bronia wygląda! Dla nas to jest największa motywacja, choć wiemy, że nigdy nie dości-



gniemy wzoru – mówią panie. Bronisława Grupa to emerytowana nauczycielka wychowania fizycznego, trener akrobatyki, animator aktywności ruchowej osób starszych, prezes Stowarzyszenia Akrobatyki Sportowej. – Aktywnością ruchową osób starszych zajmuję się od 10 lat – opowiada znana sulechowianka. – Wcześniej zajmowałam się różnymi formami gimnastyki dla pań. Moje doświadczenia wynikające z wieloletniej pracy z kobietami, pozwoliły mi na opracowanie własnego programu odpowiadającego wymogom grupy wiekowej,

z którą aktualnie pracuję (60+). Nie da się ukryć, że jeśli pozwolimy sobie na brak ruchu, to przyspieszymy proces starzenia się. Tak więc pani Bronisława



pokazuje słuchaczom UTW, jak ćwiczyć. One skupiają się na skłonach, kotkach, kółkach... Treningi dostosowane są do wieku i możliwości ćwiczących. Oczywiście z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, odczuwanych dolegliwości (ograniczenie ruchomości stawów, bóle kręgosłupa, zaburzenia równowagi). Jak tłumaczy trenerka, najskuteczniejsze jest połączenie ćwiczeń wzmacniających, rozciągających i aerobowych (tlenokwasy). Z ust prowadzącej padają kolejne polecenia. Są ćwiczenia prostujące, wzmacniające i relaksujące kręgosłupa.

– Zajęcia są super i sprawiają nam przyjemność. Zwłaszcza że pani Bronisława wprowadza nam też różne formy taneczne – zauważa Barbara Suwała. – A kto z nas nie lubi tańczyć?

Słuchacze UTW chętnie ćwiczą też w domu i korzystają również z innych form aktywności ruchowej. Wielką popularnością cieszą się m.in. wyprawy rowerowe. A odpowiednich ścieżek w okolicy przybywa. – Wydaje nam się, że doskonale znamy swój region. Okazuje się jednak, że podczas grupowych wypraw rowerowych, odkrywamy zupełnie inne otoczenie. Do tej pory nie zauważaliśmy wspaniałych pomników przyrody, zabytków, pięknych krajobrazów – mówi Krystyna Orwat.

Marsze wokół stadionu

– To na którą się umawiamy na kiki? – rzuca jedna z pań. – Szósta trzydzieści! – odpowiadają prawie chórem. O tej godzinie spotykają się latem. Czasem jest to siódma. Ale teraz, od października, słuchaczki UTW przechodzą na czas zimowy. Oznacza to, że z kijkami wyruszają o ósmej.

Stadion miejski w Sulechowie. Już przed czasem pojawiają się pierwsze uczestniczki marszu. – Stadion jest jak magnes, wszystkich przyciąga. I nikt nie chce się spóźnić – wyjaśniają. Najpierw rozgrzewka. Kilka prostych ćwiczeń z kijkami. Skłony, kręcenie biodrami... Wszystkie panie doskonale wiedzą, co należy robić. Bo – jak mówi Barbara Suwała – są przeszkolone. Na początku szefem była tu Halinka Jarowicz, pokazała co i jak, udzieliła fachowych rad i dziś nie ma już problemu.

W końcu wyruszają. Trasa też doskonale znana. Bo panie idą wokół stadionu. Raz, drugi, trzeci... trudno już liczyć, ale wychodzi 15 okrą-

żeń. Tyle na dziś. Ale bywają dni, że panie poprzestają dopiero na 20. okrążeniu.

A po południu basen. Mieszkańcy Sulechowa są z niego bardzo dumni. Nie muszą jeździć, jak dawniej, do większych miast. – Dzięki temu, że wprowadzono zniżki dla seniorów 50 plus, płacimy za bilet połowę ceny, czyli 5 zamiast 10 zł za godzinę – cieszą się miłośnicy pływania. – Przynajmniej raz w tygodniu korzystamy z tej formy aktywności.

Zrób tyle, ile możesz

W liczącym 12 tysięcy mieszkańców Krośnie Odrzańskim basenu nie ma, jest za to kręgielnia. W listopadzie rozegrany będzie turniej „O złoty dukat”, na który zaproszeni są także słuchacze UTW z Sulechowa.

Wojciech Brodziński, kierujący od początku istnienia Krośnieńskim UTW (uczelnia powstała w 2008 r.), prowadzi nas do Miejskiego Ośrodka Rekreacji. To tu znajduje się kręgielnia. – Za niewielką opłatą możemy z niej korzystać, więc raz w tygodniu trenujemy – wyjaśnia. Zauważa, że seniorzy przejawiają coraz większe zainteresowanie ruchem, doceniają jego zbawienną rolę. I choć w UTW były już sekcje sportowe i turystyczne, to w tym roku powstała nowa sekcja – jak mówi Barbara Suwała – są przeszkolone. Na początku szefem była tu Halinka Jarowicz, pokazała co i jak, udzieliła fachowych rad i dziś nie ma już problemu.

Spotkanie zaplanowano na 17.30 na placu przed szkołą. Jest 17.10, a wszyscy uczestnicy już są – 37 osób. Pan Roman rozpoczyna od rozgrzewki. Potem ćwiczenia z piłką i kijkami. Wszyscy wykonują polecenia. Kiedyś mówi

o dziesięciu przysiadach, od razu zaznacza, że jeśli ktoś nie może, niech poprzestanie na dwóch. – Nie chodzi o to, by kogoś zamęczyć, lecz o przyjemność, satysfakcję. Dziś robi dwa przysiady, za miesiąc o dwa więcej.

W Krośnie seniorzy rozpoczynają zajęcia od truchtu, biegną do parku Tysiąclecia, gdzie niedawno urządzono dużą siłownię pod chmurką. – Powstała na nasz wniosek – podkreśla Wojciech Brodziński. – Druga jest przy moście nad Odrą.

Urządzeń do ćwiczeń sporo. Seniorzy co jakiś czas wymieniają się na stanowiskach. Pan Roman wprowadza element rywalizacji. Dzieli zebranych na drużyny. Która wygra? Okazuje się, że walka jest wyrównana. Wszyscy się mobilizują... i remis!



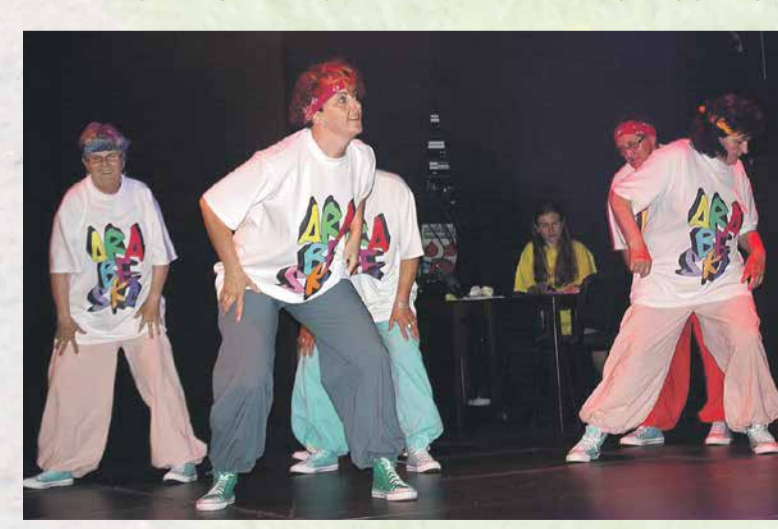
Teraz biega, jeździ na rowerze a w domu urządził sobie siłownię. Przekonuje swoją postawą innych seniorów, że w każdym wieku warto się ruszać. Dlatego w UTW zaangażował się w działalność sportowo-rekreacyjną. Organizuje marsze z kijkami, wycieczki piesze i rowerowe.

– Seniorzy, jak im się da możliwości, będą skakać, tańczyć, ćwiczyć... – podkreślają panie z Nowego Miasteczka, gdzie powstał UTW, przy którym działa zespół Arabeski. – To nasze zdrowy duch”. Przez 30 lat prowadził zajęcia wychowania fizycznego w wojsku.

– Seniorzy, jak im się da możliwości, będą skakać, tańczyć, ćwiczyć... – podkreślają panie z Nowego Miasteczka, gdzie powstał UTW, przy którym działa zespół Arabeski. – To nasze zdrowy duch”. Przez 30 lat prowadził zajęcia wychowania fizycznego w wojsku.

– Seniorzy, jak im się da możliwości, będą skakać, tańczyć, ćwiczyć... – podkreślają panie z Nowego Miasteczka, gdzie powstał UTW, przy którym działa zespół Arabeski. – To nasze zdrowy duch”. Przez 30 lat prowadził zajęcia wychowania fizycznego w wojsku.

– Seniorzy, jak im się da możliwości, będą skakać, tańczyć, ćwiczyć... – podkreślają panie z Nowego Miasteczka, gdzie powstał UTW, przy którym działa zespół Arabeski. – To nasze zdrowy duch”. Przez 30 lat prowadził zajęcia wychowania fizycznego w wojsku.



na Drgas, Maria Bigos, Maria Chwałczyńska, Irena Gureczna, Genowefa Golonka, Irena Kuźel, Maria Tęcza, Danuta Orzechowska, Wacława Nurkowska, Zofia Ejsmond, Grażyna Kwiecień, Brita Ludwisiak i Jadwiga Spodarek.

Jak zdradza instruktor i choreograf zespołu Joanna Bator z Bytomia, najmłodsza z tancerek ma 58 lat, najstarsza – 72. Ale uważa... panie wychodzą na scenę. Są ubrane w szlafroki, podpierają się laskami. Tańczą z siebie okrycia. I w luźnych, kolorowych koszulkach oraz legginsach – dają czadu.

A wszystko zaczęło się dość niewinnie. Kilkanaście pań przychodziło na zajęcia z aerobiku. Instruktor – widząc zapał do ćwiczeń – zaczęła wprowadzać trudniejsze elementy tańca. I tak powstał pierwszy, bardzo spokojny układ. Potem posypały się propozycje występów, były turnieje i nagrody m.in. w tym roku Grand Prix na Ogólnopolskim Turnieju Tańca w Chojnowie, gdzie Arabeski pokonały 73 zespoły. Wystąpiły w dwóch kategoriach: street dance (wykonały taniec hip-hopowy) oraz freestyle (zaprozentowały się jako tzw. kobiety w czerwienu).

– Seniorzy, jak im się da możliwości, będą skakać, tańczyć, ćwiczyć... – podkreślają panie z Nowego Miasteczka, gdzie powstał UTW, przy którym działa zespół Arabeski. – To nasze zdrowy duch”. Przez 30 lat prowadził zajęcia wychowania fizycznego w wojsku.

– Seniorzy, jak im się da możliwości, będą skakać, tańczyć, ćwiczyć... – podkreślają panie z Nowego Miasteczka, gdzie powstał UTW, przy którym działa zespół Arabeski. – To nasze zdrowy duch”. Przez 30 lat prowadził zajęcia wychowania fizycznego w wojsku.

– Seniorzy, jak im się da możliwości, będą skakać, tańczyć, ćwiczyć... – podkreślają panie z Nowego Miasteczka, gdzie powstał UTW, przy którym działa zespół Arabeski. – To nasze zdrowy duch”. Przez 30 lat prowadził zajęcia wychowania fizycznego w wojsku.

– Seniorzy, jak im się da możliwości, będą skakać, tańczyć, ćwiczyć... – podkreślają panie z Nowego Miasteczka, gdzie powstał UTW, przy którym działa zespół Arabeski. – To nasze zdrowy duch”. Przez 30 lat prowadził zajęcia wychowania fizycznego w wojsku.

Na siłownię o świcie, czyli pozytywne uzależnienie

Kiedy sąsiedzi pytają zdziwieni, dokąd pani Ania pędzi na rowerze każdego ranka, odpowiada im zawsze: „do pracy!”. – Większość dziwi się wtedy, że w moim wieku jeszcze pracuję. Ale przecież nie przyznam się, że codziennie wraz ze świtem jadę na siłownię. Pewnie każdy



pomyślały, że wariatka – tłumaczy 63-letnia Anna Barska. I zaraz dodaje, że w sumie jest w tym wszystkim trochę szaleństwa. – Bo chyba nikt poza mną nie planuje wielkanocnego śniadania tak, by móc punktualnie o ósmej rano zaliczyć basen, a za kilka godzin jeszcze siłownię – śmieje się.

FOT. INSTYTUT LUKASIEWICZA

Od zawsze w ruchu

W rodzinie pani Ani nikt z sportem szczególnie nie przepadał. Tylko ona – zawsze w ruchu, prymuska na lekcjach wychowania fizycznego. Inne przedmioty też nie sprawiały jej problemu, ale z jej temperamentem siedzenie w ławce było prawdziwą katorgą. Najlepiej czuła się w sali gimnastycznej. Jako dziecko trenowała jazdę figurą na lodzie. Rodzice nie mieli nic przeciwko – byle tylko zdobyła solidne wykształcenie i wybrała dobry zawód. Ale ona wcale nie marzyła o prawie czy medycynie. Na złość mamie nie poszła do liceum a wybrała technikum ochrony roślin. – Lubiłam przyrodę. Poza tym ta szkoła miała wspaniały stadion i piękną salę gimnastyczną. Niczego więcej do szczęścia nie potrzebowałam – wspomina. Przez cały okres szkoły średniej trenowała lekkoatletykę, grała w koszykówkę, siatkówkę. Trafiała nawet

do drugoligowego klubu koszykarskiego Widzew. Wybór studiów był dla niej oczywisty, a egzaminy na warszawską Akademię Wychowania Fizycznego zdała w grupie najlepszych. W czasie studiów trudno było jej zrezygnować z koszykówki. Dlatego przez pięć lat dwa razy w tygodniu dojeżdżała pociągiem na treningi z Warszawy do Łodzi. – Dziś brzmi to trochę niewiarygodnie, ale wtedy pokonywanie 130 kilometrów w jedną stronę nie wydawało mi się niczym nadzwyczajnym – mówi.

Praca, która cieszy

Po studiach pani Ania zaczęła pracę jako nauczyciel i od razu zaliczyła sukces. W 1976 roku zdobyła mistrzostwo Polski nauczycieli w tenisie stołowym. Przekazywanie wiedzy i sportowej pasji też szło jej dobrze. Na Uniwersytecie Łódzkim miała zajęcia z lekkoatletyki i pracowała też na basenie,

gdzie prowadziła szkołę dla 6-latków. Po dwuletniej nauce jej podopieczni startowali w zawodach. W ciągu 24 miesięcy każdy z nich opanował do perfekcji cztery style pływackie. – Wyniki uczniów naprawdę mnie cieszyły. Kiedy wprowadzono wolne soboty, zorganizowałam w tym dniu zajęcia z pływania dla dzieci i rodziców. Na takie rodzinne zmagania ścigały tłumy, a relacje z zawodów pokazywano nawet w telewizji. Raz wystąpiłam w roli matki jednego z moich uczniów, bo

jego prawdziwa mama nie mogła przyjść – wspomina z uśmiechem.

Niestety pani Ania przeszła operację strun głosowych i o prowadzeniu zajęć musiała zapomnieć. Szczęśliwie złożyło się, że jej mąż w tym czasie dostał pracę w Krakowie. Przeprowadzili się tam z Łodzi, a pani Ania postanowiła rozkręcić własny biznes. Otworzyła firmę zajmującą się dystrybucją odzieży.

– Choć ciągle byłam w biegu, sama jeździłam po towar, dźwigałam go – cze-

go mi brakowało. Wstawiałam więc wcześniej rano, jechałam po ubrania do Łodzi, a po powrocie do Krakowa, około południa, pędziłam na basen – mówi. W 2002 roku zamknęła biznes. Wtedy zaczął się praktykowany do dziś poranny rytuał.

Całkiem niezły przebieg

Pani Ania zjawia się w jednej z krakowskich siłowni codziennie. Dosłownie. Nie ma znaczenia, czy jest to Wigilia, Nowy Rok czy Wielkanoc. Znaczenia nie ma też pogoda – lato czy zima, podróżuje swoim ukochanym rowerem. Opracowała nawet własny sposób hamowania na lodzie – pomaga sobie nogą. Mówi, że nie mogłaby bez roweru żyć, każdego dnia musi pokonać przynajmniej 31,1 kilometra. Dlaczego właśnie tyle? – Wtedy spalałam 500 kilokalorii.

Ćwiczenia na siłowni zaczyna od rozgrzewki. Robi kilkakrotnie zwis na drążku, następnie skłony na ławce,



FOT. INSTYTUT LUKASIEWICZA

ćwiczenia na triceps, klatkę piersiową, nogi, pośladki. Na sprężenie ustawia sobie obciążenie 25 kilogramów. Wiele nastolatek miałoby z tym problem. Po całej serii na siłowni idzie na basen, gdzie zawstydzą nawet o wiele młodszych mężczyzn.

Codziennie przepływa... 1,5 kilometra, z czego 800 metrów kraulem. Następnie jest sauna, potem chwila odpoczynku na ławce z jabłkiem, gazetą i powrót do domu. Oczywiście na rowerze.

– Pokonuję przynajmniej 11 tysięcy kilometrów rocznie. W sumie pewnie znacznie więcej, bo popołudniami lubię też wsiadać w domu na rower stacjonarny. Oglądam ulubiony serial historyczny i pedałuję – wyjaśnia. – Obliczyłam, że przejechałam już ponad 170 tys. kilometrów. To chyba całkiem niezły przebieg, jak na mój rocznik...

Najważniejsza jest logistyka

Od kilku lat pani Ania nie opuściła ani jednego treningu. A przy tym codziennie odkurza cały swój dom, wyciera podłogi, gotuje. Często przygotowuje też urozyste obiady i kolacje dla rodziny i znajomych. Jak mówi, dba o siebie, dom i bliskich. Da się wszystko pogodzić, chodzi tylko o logistykę. – Naprawdę żadna kobieta nie powinna myśleć, że nie ma czasu zadbać o siebie, poruszać się. Wszystko da się zaplanować w taki sposób, żeby nikt i nic nie ucierpiało – przekonuje. Na przykład w Wielkanoc bladym świtem pani Ania idzie na basen. Potem zasiada do uroczystego śniadania, a po nim przyjeżdża na siłownię. Zawsze podejmuje gości porządnym poczęstunkiem i nigdy nie prosi o pomoc w kuchni. – Planuję wszystko z wyprzedzeniem. Kiedy organizuję jakąś uroczystość, nakrywam do stołu już poprzedniego dnia. Wcześniej przygotowuję też część potraw. Tak, aby w dniu spotkania móc bez przeszkód „odrobić

lekcję” na siłowni, potem dogotować danie i przyjąć gości – wyjaśnia.

Zamiłowanie do ruchu pani Ani udało się wzniesić u syna Krzysztofa. Już jako małe dziecko przychodził z mamą na zajęcia na basenie. Dorosły dziś prawnik biega półmaratony, jeszcze na studiach w USA zdobył czwarte miejsce podczas zawodów w Illinois. Biegać lubi też 11-letnia wnuczka pani Ani. Tylko mąż pozostał oporny. Zdarza mu się popływać, ale towarzyszyć żonie w codziennych rytuałach nie

„ Niektórzy myślą, że w naszym wieku nic fajnego już nie można

zamierza. – Mówię mu, że jak nie chce, to nie. Skoro woli czuć się jak senior, niech tak się czuje – żartuje pani Ania. Energii i pogody ducha mogłaby pozazdrościć jej niejedna 20-latką. Siedzenie spokojnie przez dłuższą chwilę graniczy u niej z cudem. – Może miałam kiedyś ADHD i po prostu z niego nie wyrosłam? – śmieje się.

Ruch to najlepsze lekarstwo

Co roku razem z mężem wyjeżdżają na wakacje do



FOT. INSTYTUT LUKASIEWICZA

Chorwacji. Spędzają tam na kempingu dwa miesiące, a pani Ania pracuje jako masażystka. Jeżdżą zawsze do tej samej miejscowości i wszyscy znają tam „Anię od roweru”. Ma starych klientów, swoje ulubione miejsca i ulubioną trasę, którą przepływa codziennie trzy kilometry.

W 2003 roku miała wypadek na rowerze. Upadła tak niefortunnie, że złamała obie ręce, na które założono jej gips. – Dostałam taki lekki, bo było bardzo ciepło. Już po trzech dniach pływałam – wspomina. Usztywnione ręce wcale jej nie powstrzymały. Drzwi otwierała nogami, gotowała opracowawszy patent z podtrzymywaniem przedmiotów chustą. Po zdjęciu gipsu wróciła do swoich rytuałów. – Dzięki aktywności zupełnie nie odczułam skutków złamań – mówi.

Podobnie było cztery lata temu, choć wtedy sytuacja wyglądała naprawdę groźnie. Była mroźna zima, trochę przed północą. Pani Ania wyglądając przez okno zobaczyła, że na zadaszeniu nad garażem zalega mnóstwo śniegu. Postanowiła, że... pójdzie go zrzucić. Energiczna i sprawna kobieta wspięła się na wysokość około trzy metry dach i zaczęła machać łopatą. W pewnym momencie licha konstrukcja załamała się pod nią. – Pozbierałam się i stwierdziłam, że w zasadzie mam tylko rozciętą rękę. Ale rano nie mogłam już wstać z łóżka – opowiada. – Zgięta w połowie dowlokłam się jakoś do auta i zastanowi-

łam: jechać do lekarza czy na basen. Wybór był prosty – mówi. Po przepłynięciu półtora kilometra i saunie poczuła się lepiej. Na wszelki wypadek poszła jednak na badania. Okazało się, że jest tylko porządnie potłuczona. – Rozpływałam to wszystko – oznajmia z dumą.

– Tak, jestem uzależniona od ruchu – przyznaje. – Ale to chyba lepszy nałóg niż na przykład papierosy. Podczas domowego pedałowania na rowerze stacjonarnym, pani Ania nauczyła się niedawno angielskiego. Słuchała kursu na kasetach i czytała. – Oczywiście jest daleki od perfekcyjnego, ale porozumiewam się swobodnie – mówi.

Spotkanie po latach

Rówieśnicy zazwyczaj spoglądają na nią z zazdrością. – Niektórzy myślą, że w naszym wieku nic fajnego już nie można. Unikam takich ludzi, bo uważam, że do ży-



FOT. INSTYTUT LUKASIEWICZA

Aktywność fizyczna to najlepsza i skuteczna profilaktyka

Czy aktywność fizyczna naprawdę ma tak zbawienny wpływ na nasz organizm? Czy ruch ma działanie profilaktyczne? Lekarze mówią jednoznacznie: „tak!”, a ochronny wpływ wysiłku fizycznego na organizm porównują do unikania palenia papierosów. Przekonują przy tym, że nie trzeba od razu zapisywać się na fitness czy siłownię. Wystarczy ruszyć się z fotela. Kilkadziesiąt minut szybkiego marszu albo jazda na rowerku stacjonarnym podczas oglądania ulubionego serialu, naprawdę mogą wiele zdziałać.

10 tysięcy kroków dla serca

Choroby układu krążenia są najczęstszą przyczyną umieralności osób starszych (powyżej 65. roku życia). Są również jedną z najważniejszych przyczyn niepełnosprawności i gorszej jakości życia seniorów – pisze prof. dr hab. med. Tomasz Kostka z Kliniki Geriatrii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Podkreśla, że wysiłek fizyczny można uznać za wspólny mianownik wszystkich działań profilaktycznych, ale i rehabilitacyjnych.

– Generalnie każda aktywność fizyczna przyniesie korzyści naszemu sercu.

Uważa się, że przynajmniej 20-30 minut dziennie spaceru w tempie, w którym lekko się zasapiemy, działa dobrze na serce i mózg. Wspaniale też aktywuje różne grupy mięśni nordic walking, pływanie, taniec, jazda na rowerze – mówi dr hab. med. Ewa Konduracka, kardiolog. Dodaje, że dla naszego serca rekomendowane jest robienie 10 tys. kroków na dobę. Seniorzy, którzy wcześniej prowadzili raczej stacjonarny tryb życia, mogą zacząć od 6-8 tys. kroków. Można je mierzyć przy pomocy specjalnych krokomierzy.

Badania pokazują, że u osób aktywnych fizycznie ryzyko wystąpienia chorób serca jest nawet o połowę mniejsze niż u tych, które nie wykonują żadnych ćwiczeń. Ruch nie tylko zapobiega problemom kardiologicznym, ale też pomaga w ich leczeniu. Aktywność (po wcześniejszej konsultacji z lekarzem) zaleca się chorym z nadciśnieniem, miażdżycą tętnic dolnych i chorobą wieńcową. Ćwiczenia zmniejszają poziom „złego” cholesterolu w organizmie, a zwiększają poziom tego „dobrego”.

Mniej bólu i większa odporność

Siedzący tryb życia, nieodpowiednia postawa czy częste dźwiganie ciężarów sprawiają, że z wiekiem nasz kręgosłup zaczyna szwankować. Wraz z upływem czasu krąż-

Ruch dobry nawet dla nieuleczalnie chorych

Aktywność fizyczna nie tylko pomaga zapobiegać chorobom, ale i lepiej je znosić. Nawet te nieuleczalne. Na przykład osoby chore na AIDS lub zarażone wirusem HIV czują się lepiej i uzyskują znacznie lepsze wyniki, jeżeli regularnie ćwiczą. Systematyczne ćwiczenia zwiększają liczbę tzw. limfocytów T, które odpowiadają za wzmocnienie układu odpornościowego.

Wbrew przekonaniom zakażenie HIV czy AIDS dotyczy nie tylko osób młodych. Statystyki pokazują, że aż 11 proc. nowych zachorowań dotyczy osób po 50. roku życia. W ciągu ostatnich 20 lat ten odsetek podwoił się. Eksperti nie pozostawiają złudzeń – w wielu przypadkach wynika to z niewiedzy na temat źródeł zakażenia. Jak pisze Marek Cichocki, autor książki „Życie z HIV: Przewodnik dla pacjenta”, wiele osób starszych sądzi, że HIV można zarazić się tylko w wyniku transfuzji krwi. Tymczasem bezpośredni kontakt krwi z krwią (przez transfuzję, ale także używanie tych samych, niewysterylizowanych igieł czy narzędzi do robienia tatuaży, kolczyków) to tylko jedno ze źródeł. Inne drogi zakażenia to kontakt płciowy bez zabezpieczenia oraz przenoszenie wirusa z matki na dziecko (w okresie płodowym lub podczas karmienia piersią).

ki międzykręgosłupowe (zwane popularnie dyskami) ulegają spłaszczeniu. Gorzej znoszą obciążenia i wstrząsy, często pojawia się ból. Odpowiednio dobrana aktywność pozwala go niwelować i zapobiegać jego nawracaniu. Dodatkowo ruch wzmacnia mięśnie, które stabilizują kręgosłup. Dzięki temu łatwiej utrzymać nam prawidłową postawę.

Regularna aktywność fizyczna dobrze wpływa także na stawy. Zwiększa gęstość kości, wzmacnia ścięgna i więzadła. Ćwiczenia poprawiają również uwapnienie kości, przez co zmniejszają ryzyko osteoporozy.

– Nieoceniona jest rola aktywności w utrzymaniu prawidłowej masy ciała – mówi dr Krzysztof Czarnobilski, geriatra. – Odpowiednia waga ma znaczenie dla kondycji naszych stawów. Poza tym ruch poprawia funkcjonowanie naszego układu odpornościowego, dzięki czemu rzadziej zapa-

damy na różnego rodzaju infekcje – tłumaczy.

Badania dowodzą także, że aktywność zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, co ma ogromne znaczenie dla chorych na cukrzycę. U osób wykonujących regularnie ćwiczenia fizyczne ryzyko zapadania na tę chorobę jest mniejsze nawet o kilkadziesiąt procent.

Sen bez stresu

Ćwiczenia sprawiają, że czujemy się lepiej nie tylko fizycznie, ale i psychicznie. Badania pokazują, że osoby aktywne znacznie lepiej kojarzą fakty, szybciej podejmują decyzje i mają lepszą pamięć. Ruch pozwala uwolnić się od stresu, dzięki czemu na przykład znacznie łatwiej nam zasnąć.

– Aktywność sprzyja także kontaktom z rówieśnikami, rodziną. Aktywny senior to po prostu zdrowy senior – mówi dr Krzysztof Czarnobilski. ■

Aktywność ma zbawienny wpływ na nasz organizm:

- obniża ciśnienie krwi (zwłaszcza u osób z predyspozycjami do nadciśnienia)
 - zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych
 - uwalnia endorfiny, przez co poprawia samopoczucie
 - uwalnia od stresu lub przynajmniej pozwala lepiej sobie z nim radzić
 - redukuje masę ciała i pozwala utrzymać prawidłową wagę; zmniejsza tkankę tłuszczową i pozwala rozwinąć mięśnie
 - zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, dzięki czemu chroni przed cukrzycą
 - zwiększa aktywność układu odpornościowego i chroni nasz organizm przed infekcjami
 - poprawia jakość snu
 - pobudza krążenie krwi, zapobiega jej zastojom w kończynach, przez co chroni przed żylakami
 - zwiększa ilość masy kostnej, dzięki czemu chroni przed osteoporozą
 - poprawia ukrwienie i odżywienie wszystkich narządów
 - obniża stężenie „złego” cholesterolu a zwiększa stężenie „dobrego”
- zmniejsza ryzyko rozwoju chorób nowotworowych



UTW BEZ GRANIC: Seniorzy na start!
Wydawca: Fundacja Instytut Łukasiewicza
ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków
Tel. 12 340 93 70, Fax 12 340 93 71
e-mail: info@instytutlukasiewicza.pl
www.instytutlukasiewicza.pl

Redakcja: Maciej Zdziarski, Aleksandra Wójcik,
Magdalena Stokłosa, Mariusz Bartkiewicz,
Jakub Wesecki oraz autorzy zaproszeni
do współpracy
Druk: Polskاپresse Sp. z o.o., Oddział Poligrafia,
Drukarnia w Sosnowcu



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo współfinansowane jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki