



Medexpress, 2021-02-22 12:43

## Debata Medexpressu: Aktywność fizyczna Polaków w pandemii: skutki i zagrożenia



Fot. MedExpress TV

Jak zamknięcie klubów fitness odbije się na zdrowiu Polaków? Jakie będą długotrwałe skutki ograniczenia aktywności fizycznej na zdrowie publiczne? O możliwościach otwarcia klubów fitness dyskutowano podczas debaty Medexpressu.

- Siłownie to miejsca, do których dostęp jest kontrolowany, więc na poziomie powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej moglibyśmy śledzić ryzyko zakażenia u osób, które tam przebywały, w przeciwieństwie do wesel, gdzie mieliśmy duży problem z rejestrowaniem osób uczestniczących w takim wydarzeniu. Można pomyśleć o pewnego rodzaju pilotażu - zaproponował dyrektor NIZP-PZH Grzegorz Juszczyk.

### Bezruch podczas pandemii

Prof. Jarosław Pinkas, krajowy konsultant w dziedzinie zdrowia publicznego podkreślał, że ograniczenie aktywności fizycznej w związku z pandemią będzie miało negatywny wpływ na zdrowie publiczne. - W pandemii staliśmy się mistrzami pilotażu, bo ćwiczyliśmy intensywnie wyłącznie zmiany kanałów telewizyjnych pilotem. Tymczasem bardzo łatwo dopuścić do podwyższenia własnego BMI, a niezwykle trudny jest powrót do normy. Dlatego tak ważne jest, abyśmy wrócili do najważniejszego

paradygmatu zdrowia publicznego - medycyny stylu życia, której najważniejszymi czynnikami są aktywność fizyczna i właściwe odżywianie się - apelował. - Dziś nikt już nie ma wątpliwości, że aktywność fizyczna wydłuża życie i jest niezbędną dla zdrowia - dodał prof. Ernest Kuchar, specjalista chorób zakaźnych, pediatra i lekarz sportowy. Zwrócił uwagę, że niedobór ruchu jest drugim po paleniu papierosów modyfikowalnym czynnikiem wpływającym na zdrowie i oczekiwaną długość życia. - To jest coś, co leży w naszych rękach - powiedział. Poinformował, że odpowiednia ilość ruchu zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej, udaru mózgu, cukrzycy, ale i raka okrężnicy oraz piersi. Osoby aktywne fizycznie znacznie rzadziej łamią sobie szyjkę kości udowej w wyniku upadku, co w wieku senioralnym ma często katastrofalne skutki. Ruch ma też wpływ na gęstość kości, jakość snu, ryzyko depresji i funkcje poznawcze u osób starszych.

### **Kto się boi siłowni?**

Kluby fitness przed pandemią były miejsce aktywności fizycznej trzech milionów Polaków. Andrzej Arendarski, prezes Krajowej Izby Gospodarczej podkreślał, że w branży fitness łatwiej niż w innych zachować standardy sanitarne, które ograniczają rozprzestrzenianie się wirusa poprzez dezynfekcję i zachowanie dystansu. - Niebezpieczne byłoby otwieranie klubów nocnych czy obiektów, gdzie podawany jest alkohol, ale w klubach fitness działania są indywidualne, a personel pilnuje przestrzegania zaleceń sanitarnych - poinformował. Zdaniem prof. Ernesta Kuchara, publikacja w „Nature” z listopada 2020 r., na którą powołuje się rząd, tłumacząc zamknięcie branży fitness, jest słaba metodologicznie. Naukowcy badali za pomocą logowania się telefonów, gdzie gromadzi się najwięcej ludzi, a nie gdzie najwięcej się zaraża. - Badanie przeprowadzono w USA, a trzeba sobie jasno powiedzieć, że tamtejsze kluby fitness są zupełnie inne niż w Polsce. Te amerykańskie to najczęściej małe, niewentylowane pomieszczenia. Natomiast Polska czerpie rentę z zacofania, bo wtedy, kiedy w USA kluby powstały, u nas jeszcze ich nie było. Więc te nasze są nowe i nowoczesne - wyjaśnił. Ubolewał, że nie bierze się pod uwagę badań norweskich, które pokazały, iż spośród 4 tysięcy osób ćwiczących na siłowni zarażała się jedna i to w pracy. - Dlaczego możemy siedzieć kilka godzin u fryzjera czy w kinie, korzystać z komunikacji miejskiej, gdzie nikt nie sprawdza, ile osób wchodzi, a zamyka się siłownię? - zastanawiał się.

Jego zdaniem, problem polega na tym, że w radzie medycznej doradzającej rządowi są tylko lekarze zakaźnicy. - Jeśli ktoś nie interesuje się medycyną sportową, nie zna się na tym. Wielu profesorów z rady nie korzysta z siłowni i nie wie, jak one dziś wyglądają - ubolewał.

### **Jak przywrócić normalność?**

Dyrektor Grzegorz Juszczyk poinformował, że Polska Federacja Fitness współpracując z ekspertami i GIS, przygotowała bardzo szczegółową samoregulację dotyczącą przestrzegania reżimu sanitarnego i organizacji działania siłowni. - Nasi eksperci mieli okazję się z tym zapoznać. Są to bardzo racjonalne rozwiązania. Pozostaje tylko kwestia, w jakim stopniu będą realizowane. Można mieć nadzieję, że korzystający z siłowni to osoby dbające o swoje zdrowie, które będą tych zaleceń przestrzegać - powiedział. Jego zdaniem, znajdzie to zrozumienie w gronie instytucji, które mają wpływ na podejmowane przez Rząd decyzje.

Prof. Jarosław Pinkas zaznaczył, że właściciele siłowni powinni podjąć wszelkie działania, aby zapewnić bezpieczeństwo sanitarne i zdrowotne. - I wydaje się, że jest to możliwe. Wiemy coraz więcej na temat wirusa SARS-CoV-2 i coraz większa część populacji będzie zaszczepiona - powiedział. Posłanka PiS Barbara Dziuk z sejmowej Komisji Zdrowia zapewniła, że jest sprzymierzeńcem powrotu do działania klubów fitness - Wszystko zależy od naszej samodyscypliny. Myślę, że nie długim czasie przy odpowiednich obostrzeniach uda się to zorganizować - powiedziała.