



Piotr Barciuk, 2017-02-17 10:22

Jak się jest zdrowym, to można fajnie żyć!



Fot. Thinkstock/Getty

Pierwszym krokiem do życia w zdrowiu powinna być analiza dotychczasowego sposobu zachowania. Trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie : co i jak zmienić?

- Główną zmianą, która na pewno doprowadzi do poprawy zdrowia jest zmiana stylu życia, – mówi prof. Bogdan Wojtyniak z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Chodzi o palenie, brak aktywności fizycznej, otyłość i nadwagę, która się z tym wiąże. Jeśli dojdzie do tego niewłaściwa dieta i zbyt duże spożycie alkoholu, to widać, że czynników ryzyka odpowiadających za brak zdrowia jest dużo – dodaje prof. Wojtyniak - Gdy ktoś już jest chory, to szuka lekarza. Jest jednak problem, który dotyczy wielu osób. Lekarz wystawia diagnozę i daje pacjentowi zalecenia, których przestrzeganie poprawi zdrowie. Jednak wielu Polaków nie stosuje się do tych zaleceń.

Życie w zdrowiu staje się modne. Coraz więcej osób rzuca palenie i pocąc się z wysiłku biega. Najczęściej po mieście. To nie jest jednak dobre rozwiązanie dla każdego. Nadmierny wysiłek po latach spędzonych na kanapie może się skończyć źle.

- Zanim człowiek rzucający nałogi zacznie uprawiać sport, choćby taki jak bieganie, warto odwiedzić

lekarza, który stwierdzi, że można - mówi prof. Wojtyniak - Po prostu trzeba się dowiedzieć, czy nie ma jakiegoś problemu z układem krążenia. Badania są więc konieczne - dodaje profesor - To jednak nie wszystko. Do biegania trzeba wybrać odpowiednie środowisko. Dobrze byłoby to robić w lesie, a nie wzdłuż ulicy, zwłaszcza w sytuacji wysokiego zanieczyszczenia powietrza - mówi prof. Wojtyniak - I jeszcze jedna uwaga o paleniu. Nawet w zaawansowanym wieku warto porzucić ten nałóg. Oczywiście są głosy, że dla wielu starszych ludzi palenie jest jedyną przyjemnością, ale badania udowodniły, że rzucenie palenia w każdym wieku poprawia kondycję i pozytywnie wpływa na przedłużenie życia. Wart więc zmienić przyzwyczajenia, bo jak się jest zdrowym, to można fajnie żyć.