Jak se zachránit v karanténě a nejen neztratit zdraví, ale ho naopak posílit?

- CZ24 News | 21. dubna 2020

Každá desátá smrt na světě souvisí s nedostatkem pohybu, prohlásili britští vědci. Lidé, kteří více než 6 hodin denně sedí nebo leží, poměrně mladí umírají na cukrovku, infarkt nebo mozkovou mrtvici. Nynější koronavirová karanténa a nucené omezení tělesné aktivity mohou v budoucnu vyústit ve vlnu srdečně-cévních onemocnění, uvádějí odborníci.

Méně pohybu = více nemocí

Téměř polovina obyvatelstva planety (čtyři miliardy lidí) je dnes zavřena v **karanténě** kvůli pandemii koronavirové infekce. Ve více než 90 zemích platí zákaz vycházení z domu bez krajní potřeby, pracovat a studovat musí lidé na dálku.

Toto nucené snížení tělesné aktivity je nebezpečné. Je známo, že lidé s nedostatkem pohybu mají mnohem častěji cukrovku a srdečně-cévní onemocnění, která značně omezují délku života. Podle údajů britských vědců každá desátá smrt souvisí s nedostatkem pohybu a s tím, že lidé zanedbávají cvičení. Podle vědců to není jenom plnohodnotný trénink, ale denní procházky dlouhé 2-3 hodiny.

Američtí zdravotníci zjistili, že se během cvičení snižuje v organismu savců produkce leptinu, hormonu, který upravuje energetickou výměnu. Soudě podle dnešních dat dokáže ovlivnit hladinu leukocytů, jejichž velká koncentrace způsobuje chronický zánět tam, kde být nemá, například na cévních stěnách. V důsledku toho vznikají aterosklerotické pláty, které rostou a mohou ucpat cévu.

Sport na internetu

„Obávám se, že ne dnes, ale hned po epidemii koronaviru uvidíme epidemii hypertenzních krizí a ischemických chorob srdečních. Přispívá k tomu také nucený nedostatek pohybu, nevyvážená strava a nedostatek komunikace," poznamenal v rozhovoru pro Sputnik ředitel Kliniky nemocniční terapie A. A. Ostroumova Sečenovovy univerzity, akademik, kardiolog Jurij Belenkov.

Podle profesora jsou ohroženi nejen starší, ale také mladší lidé.„Riziková skupina srdečně-cévních onemocnění začíná ve věku 35 let. U těchto aktivních lidi se dnes kardinálně změnil způsob života. Člověk pracoval každý den v kanceláři nebo podniku, stihl fůru věcí, a dnes nemá co dělat. Hlavním rizikovým faktorem je v tomto případě ani ne tak malá fyzická aktivita jako porušení obvyklého stravování. Existuje arytmogenní působení alkoholu. Negativní vliv vydatného tučného jídla na rychlý vývoj aterosklerózy, na funkci jater, tím spíš v kombinaci s alkoholem, je rovněž dobře znám. Je to podle mého názoru nebezpečnější než málo pohybu," zdůraznil Jurij Belenkov.

Podle názoru akademika je třeba během karantény denně cvičit anebo dělat jednoduchou fyzickou práci. Zvláštní význam to má pro starší lidi a lidi se srdečně-cévními onemocněními.

Právě tato kategorie lidí musí neochvějně dodržovat všechna karanténní opatření. Nejsou upřímně

řečeno moc příjemná, ale v nynější situaci životně důležitá. Proto musíte sedět doma, ale v žádném případě ne o samotě. Mluvit s příbuznými a přáteli po telefonu nebo internetu. Lidé musí cítit, že nejsou izolováni, že na ně nezapomněli, že je potřebují. Je to podle mne hlavní lék. Také není dobré zapomínat na tělesné aktivity. Ten, kdo má problémy se srdcem, to nesmí přehnat, nějaké cvičení však také potřebuje. V televizi je dnes dost podobných pořadů, jsou weby s prostými, ale dobrými online cvičeními," řekl Jurij Belenkov.

Oběd a spánek podle harmonogramu

Kanadští vědci zjistili, že lidé s nadváhou žijí v průměru o 5-7 let méně. Kromě problémů se srdcem a hladinou cukru v krvi jim hůře funguje imunitní systém, proto jsou náchylnější k virovým a bakteriálním infekcím. V době dnešní epidemie je to skutečně nebezpečné.

Dietoložka z Kliniky ovládání zdraví Ústavu personalizované medicíny Sečenovovy univerzity Natalja Pugačevová řekla, že dokonce v karanténě lze a je třeba si kontrolovat váhu.

„Stejně jako člověk pečlivě plánuje práci na dálku, studium, tělocvik nebo tvorbu, musí také vážně plánovat stravu. Nejen oběd včas, ale také snídani a večeři. Oběd má být vydatný, večeře lehká, chutná a nikoli pozdní," řekla lékařka.

Také není zdravé zobání mezi jídly, dokonce jde-li o ovoce a tím spíš bonbóny. Znamená to zbytečné kalorie a porušuje to fungování trávicího ústrojí. Mezi jídlem má být nejméně dvouhodinová přestávka. Netýká se to ale tekutin, právě o přestávkách nesmíme zapomínat na vodu.

„Snažte se nespotřebovat během měsíce strategické zásoby krup a těstovin. Zelenina (čerstvá, mražená) by měla tvořit minimálně polovinu vašeho jídelníčku. Maximálně 5 vajíček týdně. Když vaříte doma, dávejte si pozor na olej: maximálně půldruhé lžíce na jednoho člověka. Naučte se nové recepty jídel ze zeleniny, ryb, polévek a nákypů. Pozor na pečivo a dezerty," poradila dietoložka.

V karanténě by lidé měli dobře spát, minimálně sedm hodin denně. Podle amerických vědců má spánek těsné spojení s imunitním systémem. Lidé, kteří strávili v posteli pouhých 5-6 hodin, měli pětkrát častěji infekční choroby dýchacího ústrojí než dobrovolníci, kteří spali přes sedm hodin.