

İyi yaşamanın mucize ilacı: Egzersiz

Düzenli egzersiz yaparsanız daha az hastalanırsınız. Kendinizi daha iyi hissedersiniz. Ömrünüz beklenenden uzun olur.. İyi hayatın yani iyi yaşayıp güzel yaşlanmanın en etkili ilacı düzenli egzersiz yapmaktır.



Eğer biri bana “Tansiyonu, kolesterolü, şekeri, trigliseridi düşüren, stresi azaltıp depresyonu önleyen, uykuyu iyileştirip yorgunluğu gideren, kanserden koruyup kemik erimesini engelleyen, kilo almayı durdurup belleği iyileştiren mucize bir ilaç var mı” diye sorsa, “Var, üstelik bu ilaç bedava! Onu günde sadece bir defa almanız bile yeterli. İster aç ister tok karna alın ama her gün mutlaka alın” derim. Bu ilacın adı ‘Egzersiz’. Düzenli egzersiz yaparsanız daha az hastalanırsınız. Kendinizi daha iyi hissedersiniz. Yaşam kaliteniz iyileşir. Ömrünüz beklenenden uzun olur... Kısacası anti-aging veya iyi hayatın, yani iyi yaşayıp güzel yaşlanmanın en etkili ilacı düzenli egzersiz yapmaktır. Ünlü İskoç doktor William Bucham’ın 200 yıl kadar önce söylediği o cümleyi bugün bilim de onaylanmış durumda: “İnsanların ömrünü daha kısa ve kötü kılan sebeplerden hiçbiri yeterli egzersizin eksikliği kadar etkili değildir.” Egzersiz yapmanın değerini eminim ki siz de biliyorsunuz ama yine eminim ki kafanızı karıştıran çok önemli bir soru var. O da şu: “Hangi egzersiz daha faydalı? Hangi egzersizleri daha sık yapalım? Hangisini tercih edelim?” Benim kanaatim, her türlü egzersiz faydalı. Egzersiz seçimini yaparken yaşa, kiloya, mevcut olanaklara, zamana, iklim koşullarına ve daha pek çok şeye dikkat etmeniz lazım. İşin uzmanları egzersizleri üç farklı gruba ayırıyor, bu ayrımı yaparken de o egzersizin kas liflerinizi nasıl çalıştırdığına ve bu çalışmalara kalbiniz ve dolaşım sisteminizin nasıl yanıt verdiğine bakıyorlar.

ÜÇ TİP EGZERSİZ VAR

* Güçlendirme veya direnç egzersizleri, kas gücünü arttıran kasın bağlandığı kemikteki kalsiyum içeriğini çoğaltan dolayısıyla kemikleri takviye eden daha da önemlisi kas kütlesini arttıran egzersizlerdir. Serbest ağırlıklarla direnç makineleriyle birtakım elastik ya da metalik aletlerle yapılan egzersizlerin çoğu bu grupta. * Esneklik egzersizlerine gelince... Bu egzersizleri direnç egzersizlerinin tamamlayıcısı gibi de düşünebilirsiniz. Direnç egzersizleriyle sertleşip kalınlaşan, irileşip gerginleşen kasları esnetmeye yarayan bu egzersizler özellikle yaralanma riskini azalttıkları için ihmal edilmemelidir.

* Denge egzersizlerini çoğumuz bilmeyiz, bilsek de ihmal ederiz. Bu egzersizler özellikle sağlıklı ve iyi yaşlanma, yaşlanmaya bağlı denge ve koordinasyon bozukluklarını engelleme bakımından önemli olmalarına rağmen çoğu zaman ihmal edilir.

EN ETKİLİSİ YÜRÜMEK

Prensip olarak kas ve kemikleriniz için direnç egzersizleri, eklemlerinizi için esneklik, koordinasyon ve denge için de denge egzersizlerine ihtiyacınız var! Ne var ki çoğumuz bu üçlü planı olması gereken düzen intizam ve plan içinde uygulamayız. Yürümek her zaman her yerde kolayca uygulayabileceğiniz ucuz etkili herkese yani her yaş ve cinse uygun bir egzersiz. Sağlığı koruyup güçlendirmek söz konusu olduğunda da kilo dengesini korumak istendiğinde de yürüyün, yürüyün, yürüyün... Bir günde attığınız toplam adım sayısı aktif biri olup olmadığınızın, yani yeterli egzersiz yapıp yapmadığınızın en güvenilir göstergelerinden biridir. Kendinize bir adım ölçer alın. Sabahleyin kalkar kalkmaz bu adım ölçeri kemerinize takın ve akşam yatana kadar çıkarmayın. Eğer gün boyu attığınız toplam adım sayısı 5 binin altındaysa kesinlikle sınıfta kaldınız demektir! Adım sayınız 7 bin 500’ü geçiyorsa durumumuzun fena olmadığını, 10 bini geçtiği takdirde yeteri kadar adımladığınızı düşünebilirsiniz.

Damarın dostu doğal ilaç

BİR BİLGİ

Egzersiz kalbi güçlendiriyor, damarları daha uyumlu ve elastik yapılar haline getiriyor. Damar duvarının en önemli dostlarından biri olan nitrik oksit isimli faydalı maddenin damar içini döşeyen endotel hücreleri tarafından daha çok üretilmesini sağlıyor. Bu açıdan bakıldığında egzersiz her şeyden önce damar dostu bir ilaç. Bir insanın damarları ne kadar yaşlıysa o kadar yaşlı olduğunu bilerseniz, damar dostu olmanın, damarları genç ve güçlü tutmanın ne kadar önemli olduğunu daha iyi kavrarınız. Egzersizin kan basıncını kan şekerini kan trigliserid seviyesini azalttığı iyi kolesterolü arttırıp çoğalttığı kasları kemikleri güçlendirdiği de kesin. Düşme ve benzeri travmaları azalttığı da biliniyor. Ve tabii ki en önemli etkisi kilo kontrolü üzerine oluyor.

Yüzmek mi yürümek mi

AKLINIZDA OLSUN

Her iki egzersizi birlikte yapmak yürümeden de, yüzmeden de faydalanmak en doğru seçim ama dizlere yüklenmediği yani eklem sakatlanmalarına kolay kolay sebep olmadığı için özellikle kilolu ve yaşlı insanların zorlu yürüme programları yerine yüzmeyi tercih etmelerinde fayda var. Yüzme, esnekliği arttırdığı için de yürümeden daha faydalı. Ayrıca vücudun üst kısmını daha fazla kullandığınız için dengeli bir kas gücü kazanır, dayanıklılığınızı daha çok arttırırsınız. Sakatlanma riski de yürümeden daha düşük. Bununla birlikte yüzme için bir deniz ya da havuz bulmak her zaman kolay olmayabilir. Yüzme egzersizlerini düzenli yapabilmenin ciddi bir lojistik destek gerektirdiğini de unutmayın: Temiz ve güvenli bir duş alanı, hijyenik bir havuz, uygun yüzme aksesuarları bu konudaki hevesinizi kırabilir. Yüzme kemikleri güçlendirmede özellikle kalsiyum içeriğini desteklemede de yürüyüş kadar etkili olmaz. Kası az yağlı çok şişman biriyseniz yüzerken çok fazla kalori yakmayabilirsiniz. Tercihlerinizi yaparken bütün bu noktaları dikkate almanızda fayda var. Çünkü etkili egzersiz kalıcı fayda sağlayan sevilen keyifle yapılan ve mümkün olduğu kadar sık tekrarlanan egzersizlerdir.

Meme kanserinin düşmanı

ÖNEMLİ

Egzersiz sadece kanserden korumadığı, herhangi bir nedenle kansere yakalanmış olanlarda ikinci bir kanser olasılığını da önemli ölçüde azalttığı birçok kez kanıtlandı. Meme kanserli hastalar üzerinde yapılan bir çalışmada, düzenli egzersiz yapmaya başlayan hastaların yapmayanlara oranla en az iki kat daha az oranda meme kanseri tekrarlama durumuyla karşılaştıkları görüldü. Ayrıca kolon kanseri prostat kanseri hatta rahim kanseri olasılığını azaltmada bile işe yarıyor. (Bununla birlikte bu fayda her kanser için de söz konusu olmayabiliyor. Mesela pankreas kanseri için böyle bir durum söz konusu değil). Egzersizin kanser olasılığını azaltmasının birçok nedeni olabilir: Vücut yağ oranını azaltması obezite ihtimalini önlemesi tümör oluşumunu hızlandıran büyüme faktörü (İGF-1) üretimini düşürmesi ayrıca bir başka büyüme faktörü olan insülin seviyesini azaltması bunların en önemlileri.

Uyku kaliteniz iyileşebilir. Egzersiz yapanlarda parkinson hastalığının daha az görüldüğü biliniyor. Düzenli egzersiz erkeklerde prostat bezinin büyüme olasılığını azaltıyor, iktidarsızlık riskini ciddi oranlarda düşürüyor. Egzersiz yapanlarda düşme ve buna bağlı kırıklara da daha az rastlanıyor. Bu özellikle yaşlı kadınlar için önemli bir nokta. Çünkü yaşlı kadınlarda düşmeye bağlı kalça kırıkları çok ciddi bir problem. Düzenli egzersiz yapanlarda kabızlık safra kesesi taşları, gaz ,ödem gibi sorunlara daha az rastlanıyor. Egzersiz özellikle erkeklerde testosteron seviyesini yükseltiyor. Ayrıca herkeste uyku kalitesini iyileştiriyor, depresyon olasılığını azaltıyor, unutkanlık riskini minimize ediyor.

Kaynak: Osman Müftüoğlu
Hürriyet