

Organismul nostru este compus dintr-o serie de organe și sisteme care funcționează armonic, fiecare depinzând și susținând activitatea celuilalt. În timpul unei îndelungate evoluții, creierul, organul de suport al gândirii, a cunoscut la om o dezvoltare progresivă, legată îndeosebi de limbajul articulat iar mai recent de cuvântul scris, care a asigurat speciei noastre supremația în lumea vie. Exercițiul mental perpetuat și ranforsat pe parcursul multor generații a impulsionat dezvoltarea creierului. Sănătatea depinde de buna funcționare a fiecărui component al organismului, astfel încât, dacă numai o componentă, aparent mărunță, este afectată, suferă întreg ansamblul.

Dacă aruncăm o privire strict anatomică asupra alcătuirii corpului nostru, vedem că aparatul locomotor (mușchi, oase și articulații) are de departe cea mai amplă reprezentare în cadrul ansamblului, corespunzător unor necesități biologice imanente. Aparatul locomotor, a cărei funcție principală este mișcarea, alături de postură, condiționează în bună măsură sănătatea în ansamblul ei.

În cele mai vechi timpuri, forța și viteza mișcării au avut o importanță supremă în lupta pentru supraviețuire. Dacă privim civilizația europeană antică, în Grecia antică se acorda o foarte mare importanță exercițiilor fizice, care întrețin vitalitatea și starea de sănătate a organismului, inclusiv performanțele mentale, sub deviza "Mens sana in corpore sano". În educația tineretului exercițiile



fizice ocupau un loc de seamă.

Termenul de gimnastică vine de la gimnaziu, locul în care erau educați tinerii. Tot de la greci am moștenit tradiția olimpiadelor. Civilizația noastră modernă, a cunoscut o transformare radicală în modul de viață din era industrializării, accelerată îndeosebi în ultimele decenii. Activitatea fizică este tot mai neglijată, iar această tendință se răsfrânge asupra stării de sănătate, inclusiv asupra celei mentale, dar se exprimă cel mai pregnant prin răspândirea bolilor degenerative care domină patologia omului modern.

Dacă intrăm într-un muzeu al armelor și contemplăm doar spadele mânuite în luptă de strămoșii noștri, constatăm că nu am fi în stare să le folosim eficient, deoarece sunt prea grele pentru puterile noastre. Lipsa antrenamentului fizic are grave consecințe asupra sănătății. Diabetul zaharat a devenit o plagă de proporții, alături de obezitate. Avem, în România, circa un milion de diabetici, iar numărul lor continuă să crească, inclusiv la copii (diabetul juvenil).

Continuăm să mâncăm mai mult decât ar fi necesar, musculatura nu mai arde glucoză în lipsa activității, excesul de zahăr duce la diabet și obezitate, iar tulburările metabolice antrenează ateroscleroză și hipertensiune arterială cu toate consecințele serioase asupra aparatului cardiovascular. Infarctul miocardic era o boală necunoscută la începutul secolului XX (semnalat în 1912 de Străjescu, moldovean, alături de Obrazțov, ucrainean din Kiev), pentru ca acum să devină

inamicul public numărul unu! Scleroza arterelor cerebrale, cele care irigă creierul, a devenit și ea preocupantă.



Pe scurt, neglijarea mișcării are consecințe dramatice asupra stării de sănătate. În toată lumea civilizată alarma trasă de medici are ecouri tot mai puternice, dar, din păcate, nu și în România zilelor noastre, unde politicile de sănătate ale guvernelor de până acum ignoră această problemă. Pentru a crea deprinderi durabile pe parcursul întregii vieți, educația pentru mișcare trebuie să înceapă de la cele mai joase vârste, dar îndeosebi în perioada școlară.

În Finlanda, educația fizică beneficiază de un foarte mare număr de ore alocate. Toate colegiile au bazine de înot, bazele sportive ale facultăților (unde programul pentru mișcare este obligatoriu) sunt dotate până și cu baze nautice și centre de echitație. În Finlanda incidența infarctului miocardic s-a redus cu circa 60%, pe când la noi această boală este în creștere. În cadrul UE, politica de sănătate și de educație este atributul statului respectiv, Uniunea nu se amestecă.

Ministerul Sănătății s-a arătat total indiferent față de politica Ministerului Educației de a restrânge maximal numărul de ore de educație fizică, îndeosebi sub ministeriatele PSDiste Andronescu și Câmpeanu, restrângerea bazelor sportive și subdotarea acestora, toate aceste acțiuni contribuind la deteriorarea sănătății populației noastre. Ca să nu mai vorbim de faptul că pentru seniori nu se face absolut nimic în această direcție. În UE situația este cu totul alta, dar nu numai aici. Un mic exemplu: mă aflu la New York, era o zi de vară toridă, tânjeam după o baie în aer liber care să-mi înlăture oboseala.



Trec pe lângă un mare bazin de înot, cu 10 culoare. Strâmtorat financiar, dar ispita era prea mare, am decis să plătesc oricât. Spre surprinderea mea, am fost invitat cu toată politețea să intru: Sir, sunteți senior, accesul este gratuit. Același respect pentru seniori l-am întâlnit și în China, unde durata de viață este de invidiat. Vârstnicii sunt privilegiați pretutindeni, au prioritate la ghișee, în China cuantumul pensiei crește progresiv, simțitor, pe măsura înaintării în vârstă, deoarece atunci au nevoi mai mari, beneficiază de baze sportive etc.

Lipsa mișcării are consecințe însemnate asupra aparatului locomotor. Musculatura se atrofiază, activitățile care necesită efort fizic sunt mai greu de efectuat, apare și se agravează osteoporoza. Densitatea osului este dependentă de activitatea musculară. Fracturile oaselor fragile se produc mai ușor, iar dezechilibrele sunt mai frecvente. Anumite medicamente au efect agravant asupra echilibrului, un exemplu ar fi preductalul (trimetazidina), aproape interzis în SUA, rezervat dor cazurilor cu dureri coronariene intratabile altfel, dar, în urma marketingului agresiv, mult prescris fără noimă în România.

Revenind la vârsta școlară, părinții care vor scutirea copiilor de educație fizică le fac un mare rău. A crescut simțitor obezitatea la copii, iar anomaliile scheletice (devierea coloanei vertebrale, scolioza), sunt mai frecvent întâlnite. Mai mult, exercițiile fizice ameliorează performanțele intelectuale, gimnastica ajută nu doar mușchii ci și creierul. Acest lucru este valabil și în cazul vârstnicilor, unde s-a constatat că exercițiile fizice, începând cu mersul pe jos, reduc riscul de deteriorare senilă a creierului, inclusiv cel de boală Alzheimer. Un astfel de efect îl are și lectura, în cazul literaturii de calitate.

În schimb, statul prelungit în fața televizorului este nociv atât prin pasivitate cât și prin încărcătura nervoasă pe care o antrenează. Ca să nu mai vorbim de mesajele negative pe care le transmit și pentru care sunt plătite copios, caracteristic posturilor private. Pentru sănătatea lor, invităm îndeosebi vârstnicii să treacă la un stil de viață cât mai activ, cu cât mai multă mișcare. Să profite de orice ocazie. Să evite scările rulante, să urce pe scări, chiar cu pauze (inclusiv pentru binele inimii), la metrou să evite liftul în care se înghesuie mai ales acei tineri care tind să evite orice efort fizic sau intelectual, deși acest obiect este rezervat doar anumitor categorii de neînvidiat. Mersul pe jos are o inestimabilă valoare, ca și alergatul în ritmul adecvat fiecăruia.

Dacă sunteți sedentar, reluați mersul pe jos, începând cu distanțe și viteze mici. În plus, promenada este relaxantă. Cei care merg pe jos au tensiunea arterială mai redusă decât cei care folosesc automobilul. Poate fi considerat drept factor terapeutic nu doar la hipertensivi ci și la cardiaci și arteritici. Plimbările în stil norvegian, folosind niște bețe asemănătoare celor de schi, antrenează și musculatura membrilor superioare.

Acest lucru asigură și un mai bun echilibru, mai cu seamă pe teren accidentat, în aer liber, dar contribuie la creșterea consumului caloric, cu efect anti obezitate. Dacă programele de slăbire se bazează doar pe dietă, efectul scontat se obține mai greu. Pentru prevenirea și tratamentul diabetului zaharat, exercițiile fizice joacă un rol de primă importanță. În patologia copilului, autismul și sindromul ADHD, dominat de deficitul de atenție, au dobândit o prevalență cu totul îngrijorătoare. Aceste suferințe aproape necunoscute în generațiile anterioare, reclamă tratamente deosebit de costisitoare și cu totul insuficient acoperite de sistemul de sănătate.

Educația fizică dă rezultate în anumite forme, cum ar fi echitația ale cărei rezultate sunt deplin verificate. Legătura copilului cu calul are un substrat emoțional însemnat, pe lângă faptul că educă stăpânirea de sine, inițiativa și curajul. Un centru de echitație oarecum specializat, aflat la Mogoșoaia (lângă București) face pionierat în acest domeniu, iar rezultatele sunt încurajatoare. O problemă cu mult mai gravă este depresia, suferință care a ajuns foarte răspândită, în umbra căreia stau germenii suicidului. Consumul de antidepresoare, anxiolitice și somnifere este enorm. De altfel, industria Farma a depășit binișor în profituri pe cea a automobilului.



Aceste medicamente au apărut în ultimele decenii, sub presiunea cererii. Psihatrii le folosesc cu larghețe, prescrierea lor de către alți medici fiind mai recent prohibită din cauza abuzurilor. Efectele lor adverse nu sunt de neglijat. Semnalăm o descoperire științifică uimitoare: antidepresoarele influențează și flora microbiană, promovând rezistența la antibiotice a unor germeni patogeni (!). Prin exerciții fizice și mișcare în general, depresia poate fi ameliorată. În clinici din Elveția (țara sanatoriilor) depresia este tratată fără medicamente.

Nu ne referim la melancoliile foarte severe. La noi, ionizarea aerului din Voineasa, alături de alte calități specifice locului, oferă condiții propice sanatoriilor pentru nevroze și depresii, cu toate că deforestările masive din zonă i-au redus atractivitatea. Excursiile în zona montană, care adaugă, pe lângă mișcare și frumusețea peisajului sunt benefice pentru depresivi. În schimb, locurile de unde s-a tăiat pădurea trebuie evitate deoarece au o puternică influență negativă asupra psihicului.

Dușurile reci, procedee foarte vechi în medicină, ameliorează depresia. Efectele lipsei de mișcare pot fi constatate cu ușurință și la animalele mai apropiate nouă. Pentru înlocuirea valvelor aortice deteriorate, chirurgii implantează valve de porc mistreț, mult mai rezistente față de cele de porc domestic. Câinii lipsiți de mișcare fac diabet și ateroscleroză. Toate animalele ținute în captivitate resimt lipsa mișcării dezvoltând o patologie similară cu cea a omului modern. În trecutul apropiat viața implica multă mișcare. Cositul are efecte benefice deosebite.



Folosirea cositoarelor mecanice ar trebui interzisă cel puțin în orașe, deoarece consumă carburanți fosili, poluează aerul și depreciază starea de sănătate a angajaților din domeniul public, aceștia ajungând obezi și dezvoltând diabet. Plus deșeurile și reparațiile costisitoare. Pentru parcuri și spații ample, primăriile ar trebui să angajeze coșari. În Maramureș sau în Apuseni, coasa este încă larg folosită, cu puternice efecte benefice asupra sănătății. În concluzie, trebuie să promovăm mișcarea pe orice cale, dacă dorim să ne prelungim viața și starea de sănătate, așa cum studiile statistice de anvergură o atestă.

Corneliu Zeana