

Mugitzearen abantailak

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

Kirola egitea, edo aldi berean behin 'mugitzea', igogailua hartu ordez etxera eskaileretan barrena igotzea, edota kotxea edo autobusaren tokian bizikleta hartu edota oinez abiatzea, horrek guztiak gaixotasunak saihesten laguntzen duela gauza ezaguna zen.

BAINA KALIFORNIAKO SALK INSTITUTUKO ZIENTZIALARIEK FROGATU DUTEN BEZALA, arratoi bati lasterketa eginarazteak bere oroimen eta ikaskuntzarako gaitasunak ere hobetzea dakar, beste arratoi sedentario batekin konparatuz. Eta ez da hori bakarrik: hipotalamoan (eta hau da garunean oroimenaz arduratzen den eskualdea edo eremua), arratoi 'kirolariak' beste arratoi alferrak baino neurona gehiago zituela ere ikusi zuten AEBetako ikertzaileek.

Illinois-eko Unibertsitatean ere 60 urtetik 75 urtera bitarteko ehun bat pertsona sedentario aztertu zituzten, eta astean hirutan 45 bat minutuz ibiltzeko eskatu zieten, ahal zuten bizkorren ibiltzeko gainera. Sei hilabetez horretan aritu ondoren, luzatze-ariketak besterik egiten ez zuten beste talde batekin parekatu zituzten. Eta lehenengo taldeak gaitasun selektibo handiagoa eta planifikazio nahiz koordinaziorako ahalmen gehiago zuela ikusi zen.

Endorfinek jokatzen duten papera da gakoa

Gaur egun gauza jakina da pertsona fisikoki aktiboagoak pertsona pasiboagoak baino gehiago eta hobeto bizi ohi direla oro har.

“pertsona fisikoki aktiboagoak pertsona pasiboagoak baino gehiago eta hobeto bizi ohi dira”

Baina, zergatik da ona ariketa egitea? Zergatik eragiten dio ariketak modu positiboan garunari? Gaur egun, zientzialariek argitu digute arazoak: kirolaren edo ariketa fisikoaren praktikak endorfinak askatzen ditu odolean, eta horiek analgesiko naturalen moduan jokatzen dute, autoestima hobetuz, antsietatea gutxituz eta estresari aurre egiteko gaitasuna gehituz.



ARTXIBOKOA



da. Horrek pertsonaren immunitatea gehitzen du globulu gorrien kopurua gehitzen delako, eta infekzioak ere gutxitu egiten dira.

Hezurrei ere mesede egiten die ariketak: haurtzaroko bere garapen normalean eragiteaz gain, hezur-masari eusten dio heldu gazteetan, hezur-galerari aurre hartuz eta, agian, baita prozesu hori irauliz ere. Edozein adin da ona kirola modu normalean eta erregularrean egiteko, betiere pertsonaren egoera fisikora egokitzen baldin bada.

*“edozein adin da
ona kirola modu
normalean eta
erregularrean
egiteko, alabaina
pertsonaren egoera
fisikora egokitu
behar da betiere”*

Giltzadurek ere eskertzen dute ariketa. Izan ere, jarraian mugituz gero, lubrifikuatukoak egon ohi dira (eta horrek mugimenduak murriztea saihesten du), malgutasunari eutsiz eta erreuma moduko degeneraziozko ortopatia batzuen eraginak gutxituz. Ariketa egiten duten adineko pertsonari nabaritu egiten zaie: hobeto mugitzen dira, animatuagoak daude eta beraz independenteagoak dira. Gainera, erorikoen arriskua ere nabarmen jaisten da.

Ariketa fisikoak, neurritz eginez gero, gure garai honetako epidemiarik txarrenetako bat ere gutxitzen du: minbizia, hain zuzen ere. Horrela, koloneko eta bularreko minbizia % 20-40an gutxiago agertzen dela ikusi da. Zergatik ote? Dirudenez, tumore horiek hormonekiko sentiberak dira, hau da, zenbat eta hormona jakin batzuen maila altuagoa izan, orduan eta probabilitate gehiago tumorea jasateko.

10 arrazoi mugitzeko

1. Inpotentzia. Ariketa fisikoak, maiz eginez gero, disfuntzio sexual hori prebenitzen laguntzen du, odol-garaztapena errazten duelako. Adinean aurrera doazenetan, batez ere.
2. Kolesterolola. Mugimendua da 'ona' deitzen zaion kolesterolola altxatu edo jasotzen duen botika edo erremedio bakarra. Mugitzean bai kolesterolola eta bai trigliceridoak ere metabolizatzen dituen enzima baten produkzioa estimulatzen da.
3. Diabetea. Frogatua geratu da jarduera edo ariketa fisikoak gutxitu egiten duela II. motako diabetesa (edo helduen diabetesa) jasaten duten pertsonen kopurua.
4. Bihotza. Pertsona aktiboak infartua edo hipertentsioa jasateko arrisku txikiagoa du, jarduera erregularra eta neurritzkoa bada. Baina 'asteburuko kirolariek' disgustu latzak eduki ditzakete.
5. Hezurrak. Ariketak osteoporosia borrokatzen eta hezur-masari bere mailan eusten laguntzen du. Hezur hauskorrek prebenitzeko ere balio du, hausturen arriskua gutxituz.
6. Artritisa. Gaitz hau dutenek sintoma gutxiago eta, batez ere, min gutxiago nabaritzen dute ariketarekin.
7. Oroimena. Azken ikerketen arabera, ikasketan, kontzentrazioa eta oroimenerako gaitasunak gehitzen ditu ariketak.
8. Umorea. Ariketa fisikoak umorea hobetzen du, eta plazer-iturria da bere horretan. Gomendagarria da oso depresoari aurre egiteko (kasu arinetan) eta autoestima igotzeko.
9. Bizitza-luzera. Zenbait ikerketak frogatzen duten bezala, kirola astean 3 aldiz, 30-45 minutu egiteak bat-bateko heriotza goiztiarraren arriskua gutxitzen du. Ibil-tzea, korrika egitea eta bizikletan aritzea dira, itxura guztien arabera, luzaroan bizitzeko sekretuak.
10. Minbizia. Ariketa erregularrak hormona batzuen mailak gutxituz koloneko eta bularreko minbizia izateko arriskua gutxitzen du.

Kirola (edo ariketa, bederen) egiteak lagundu egiten dio, halaber, gizonezkoari inpotentzia sexuala gainditzeko. Horrela dio, behintzat, Bostongo Unibertsitateak bederatzi urtetan 600 gizonezkorekin egindako ikerketak. Konklusioa hau da: 50 urte ingururekin kirola egiten modu erregularrean hasten direnek inpotentzia jasateko arrisku gutxiago dutela, dopamina eta serotonina bezalako substantziak asatzean, zirkulazio-sistema eta sistema endokrinoa hobetu egiten direlako.

Mesedeak kontaezinak dira

Kirola egiteak dakarren mesederik handienetakoa testosteronaren produkzioa (barrabiletan jariatzen den hormona sexual maskulina) handitzea



ARTIBOKOA

Ariketa fisikoa erregulariki egiten duten pertsonak gutxiagotan izaten dituzte gaixotasun kardiobaskularrak.

Eta ariketa fisikoak, modu erregularrean egiten denean, estrogenoak gutxitu egiten ditu; eta heste-mugikortasuna gehitu egiten denez, toxinek ere kontaktu laburragoa dute kolonarekin.

Bihotzaren osasuna ere hobetu egiten da mugimenduarekin. Frogatua dago ariketa fisikoa erregulariki egiten duten pertsonak gutxiagotan izaten dituztela gaixotasun kardiobaskularrak, arrisku-

-faktoreak gutxitu egiten direlako. Ariketak kolesterol 'ona' gehitu egiten du, hipertentsioa bere neurrian kontrolatzen du, II. motako diabetesa modu naturalean kontrolatu eta estresa gutxitzen du.

“ariketak eragin prebentiboa eta osasungarria edukitzeko, konstantea izan behar da: gutxienez 45 minutu, astean hirutan”

Gakoa irautean dago

Konstantzia da gakoa, ez etsitzea. Baina eliteko kirolariek ere ariketa (edo kirola) egiteari uzten diotenean, beren emaitzak asko kaskartzen dira. Horrela, Washinton-go Unibertsitatean egindako ikerketa batek ondorio hau eman zuen: sasoi fisiko ezin hobean zeuden kirolari-talde batek (eliteko txirindulariak eta igerilariak ziren) 12 astez kirola egiteari utzi zion. Eta berriro hasi zirenean, beren entrenamendu aerobikoaren gaitasunaren erdia galdu zute-

Erresistentzia edo indarra?

Ariketa aerobikoa. Erresistentzia-ariketak (edo iraupenekoak) aerobikoak dira batik bat: esfortzua graduala da, baina etengabea. Horietakoak dira igeriketa, lasterketa iraupeneko eskia eta txirindularitza. Kasu hauetan bihotzak oxigeno gutxi bidaltzen du muskuluetara.

Ariketa anaerobikoa. Indar-ariketak dira, gehienbat, hala nola, halterofilia, kulturismoa, abiadurako lasterketak, esprintak, edo txabalina jaurtitzea. Kasu hauetan ariketa fisikoa iraupen laburragokoa da, baina esfortzua oso gogorra da (tarte txikiagoan).

la ikusi zen. Horrexegatik, hoberena egunero ariketa egitea da: mesedegarrria izateaz gain eta eragin sekundarioz ez edukitzeaz gain, ariketa egitea merkea da, eta gustuko ariketa bilatuz gero, ez du gehiegizko sakrifizioziorik eskatzen.

Baina, noski, ariketak eragin prebentiboa eta osasungarria edukitzeko, konstantea izan behar da: gutxienez 45 minutu, astean hirutan. Eta zein mota-tako jarduera, galdetuko duzue? Ahal bada, beti hobe da ariketa aerobikoa (ikus koadroa), eta 35 urtetik gorakoa bazara, ariketari ekin aurretik txekeo bat edo osasun-azterketa espezializatu bat egitea komeni zaizu.

Igeriketa, bizikletan ibiltzea, korrika egitea, ibiltzea edota eskiatzea, betiere modu progresiboan eta neurritz eginez, ezin hobek dira gorputzarentzat. Kontua mugitzea da. Eta aholku horrek edozein adinetarako balio du, baina bereziki 30 urteren inguruan bazau, adin horretantxe hasten baita "oraindik ere... prebentzeko garaia". Dena den, ariketa, edozein adin duzula ere, irakurle laguna, ongi eta neurrian eginez gero, beti da mesedegarria. ■

Sasoia (edo tipoa) mantentzeko

Gorputzak energia behar du minutu eta segundo bakoitzean. Beraz, etengabe kaloriak erretzen ari da, baita lo gaudenean ere. Eguneko erretzen diren kalorien kopurua pertsona bakoitzean sasoi fisikoaren maila eta egiten duen ariketaren intentsitate edo iraupenaren arabera da. Ariketa-modu guztiek eragin dezakete pisua galtzea, gantz moduan pilatutako energia (kaloriak) erabiliz eta errez. Zenbat kaloria erretzen dira normalean? Hona hemen batez besteko normalak:

Kirolik egin gabe		Kirola eginez	
Lo egitea	70 kaloria	Golfa (ibiliz gainera)	300-360 kaloria
Jatea	96 kaloria	Aerobic-a	360-400 kaloria
Zutik egotea	108 kaloria	Igeriketa	360-480 kaloria
Auto bat gidatzea	160 kaloria	Tenisa	480 kaloria
Xurgagailua pasatzea	250 kaloria	Ziklismoa (20 km/h)	600 kaloria
Leihoak garbitzea	300 kaloria	Korrika, trostan (footing)	600 kaloria
		Ibilian, orduko 5 km	300 kaloria
		Ibilian, orduko 8 km	480 kaloria