





## Ameryka tonie w tłuszczu

Jako osoby odpowiedzialne za politykę zdrowotną Stanów Zjednoczonych ostrzegamy rodziców, że ich dzieci robią się otyłe i niemrawe, ponieważ czas wolny najczęściej spędzają przed telewizorem, jeżdżą autobusami do szkół, samochodami na zajęcia dodatkowe i nie wykonują obowiązków domowych, które wymagałyby wysiłku fizycznego" - głosi apel, który ukazał się w "US News & World Report". Te słowa nie wnoszą nic nowego do wiedzy na temat zdrowego stylu życia. Raport został jednak opublikowany 2 sierpnia 1957 r.

Niemal pół wieku później amerykańscy naukowcy znów biją na alarm. Amerykanom grozi epidemia otyłości. Specjaliści od zdrowia publicznego zastanawiają się, czemu nikt nie słucha ich ostrzeżeń i dlaczego nie realizuje się programów oświatowych edukujących społeczeństwo.

Zagrożeni przez tuszę

Coraz więcej wyników badań potwierdza małą aktywność fizyczną Amerykanów. Najnowsze dane na ten temat zostały opublikowane na początku września w "The New England Journal of Medicine". Dr Sue Y.S. Kimm z Akademii Medycznej w Pittsburgu przebadła 1213 dziewczynek rasy czarnej i 1166 dziewczynek rasy białej w wieku od ośmiu do dwiętnastu lat, pytając je o zajęcia pozalekcyjne. Im starsze były dziewczęta, tym prowadziły mniej aktywny tryb życia, aż w wieku szesnastu, siedemnastu lat 31 proc. białych dziewcząt i aż 56 proc. czarnych nie przejawiało żadnej aktywności fizycznej. "Nie wiemy, co robiły - czy oglądały telewizję, czy rozmawiały przez telefon" - mówi Kimm.

W badaniach przeprowadzonych przez dr Jo Ann E. Manson, szefa zespołu ds. profilaktyki w Brigham and Womens Hospital w Bostonie, uczestniczyły 73 743 kobiety w wieku od pięćdziesięciu do siedemdziesięciu dziewięciu lat. Ponad dwanaście tysięcy z nich było innej rasy niż biała. Te, które co najmniej przez dwie i pół godziny energicznie maszerowały, chorowały na serce o trzydzieści procent rzadziej niż nieaktywne fizycznie. Identyczne prawidłowości wykazały podobne badania przeprowadzone wśród mężczyzn.

Ruch = zdrowie

Nie liczba godzin ćwiczeń jest jednak najważniejsza. Najbardziej istotna dla naszego zdrowia jest rezygnacja z siedzącego trybu życia. Najważniejsze jest, aby ćwiczyć niemal każdego dnia - takie są zalecenia Amerykańskiego Kolegium Medycyny Sportowej oraz Ośrodków Zwalczenia i Prewencji Chorób.

W Stanach Zjednoczonych rozpoczęła się dyskusja dotycząca zapobiegania epidemii otyłości. W tej sprawie wypowiedziała się również Komisja ds. Żywności i Żywienia. Opublikowany kilkanaście dni temu raport zawiera zalecenia dotyczące dziennego spożycia kalorii z uwzględnieniem poszczególnych składników, takich jak węglowodany, proteiny i tłuszcz. Są to jednak zalecenia dla ludzi prowadzących aktywny tryb życia. Zalecana dla zaspokojenia potrzeb organizmu dzienna dawka kalorii - zdaniem komisji - spowodowałaby otyłość u osób prowadzących siedzący tryb życia. Co więcej, trzydzieści minut ćwiczeń dziennie nie wystarczy, aby utrzymać prawidłową masę ciała u dorosłych. Aby zapobiec tyjcie oraz uzyskać korzyści zdrowotne, komisja zaleca codziennie godzinę aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności.

"Ćwiczenia nie muszą być forsowne" - twierdzi Manson. I sugeruje, by ludzie sami mierzyli odległość i czas, upewniając się, że pokonują marszem około kilometra w piętnaście minut. Celem powinno być przejście dziesięciu tysięcy kroków dziennie. "Zwracam uwagę moim pacjentom, że spacerowanie po centrach handlowych i oglądanie wystaw nie daje żadnych korzyści zdrowotnych" - mówi Manson.

Artykuł z: "The New York Times" Gina Kolata

