Warto wiedzieć: aktywność fizyczna, a choroby oczu

Data publikacji: 12.07.2020 9:00

Dbanie o regularną aktywność fizyczną to jedna z najważniejszych zasad zdrowego stylu życia. Ćwiczenia ruchowe są niezbędne do prawidłowego rozwoju i zachowania zdrowia: rozwijają mięśnie, wpływają na utrzymywanie prawidłowej postury, poprawiają wydolność układu krążeniowo-oddechowego, a więc powodują lepsze ukrwienie, dotlenienie tkanek i podnoszą ogólną sprawność fizyczną.

Fot: Pixabay.com

Bez względu na to, ile mamy lat, powinniśmy dbać o systematyczne wykonywanie ćwiczeń fizycznych również dlatego, że mają bezpośredni wpływ na kondycję naszego wzroku. To, że dzięki aktywności fizycznej możemy na dłużej zachować dobry wzrok, zostało już potwierdzone naukowo.

W Stanach Zjednoczonych przeprowadzono badania, na podstawie których stwierdzono, że osoby wykonujące ćwiczenia fizyczne przynajmniej trzy razy w tygodniu są narażone na znacznie niższe ryzyko rozwoju zaburzeń wzroku w porównaniu do tych, którzy nie ćwiczą wcale.

Co tym temacie sądzi osoba z naszego otoczenia, która zajmuje się zawodowo problemami chorób oczu? - ***Wstajesz rano chętnie, wyspana, z energią, masz siłę zrobić kilka skłonów. Jeśli masz blisko do pracy, masz ochotę pojechać rowerem lub wybrać się na spacer. Jeśli dalej - to wysiadasz wcześniej lub parkujesz nieco dalej, żeby się przejść! W pracy czujesz, że masz siłę na wyzwania całego dnia, pracujesz bez nadmiernego stresu, a jeśli się pojawia, radzisz sobie z nim. Po południu pamiętasz, żeby usiąść, zrelaksować się i odpocząć. Masz chwilę dla siebie, chwilę na sport, na przebywanie z rodziną lub przyjaciółmi i masz na to siłę! Śpisz głęboko, odpowiednio dla siebie długo i budzisz się wyspana! Jeśli zdążysz jeszcze zrobić badania profilaktyczne, zanim zaczniesz "biegać po lekarzach z chorobą" i od czasu do czasu pozwolisz sobie na gorszy dzień*** - to masz DOBROSTAN – pisze na swoim portalu specjalista chorób oczu dr Agata Plech.

Spacer zamiast serialu telewizyjnego, rower zamiast samochodu czy fitness wieczorową porą to coś czego można kilka razy w tygodniu dla naszego zdrowia sobie zafundować. Możemy sobie dzięki temu lekkiemu wysiłkowi poprawić kondycję fizyczną i psychiczną. Nie jest potrzebny duży wysiłek aby nasze oczy również odpoczywały. Każdy z nas może dzięki małym ćwiczeniom fizycznym dać odpocząć gałce ocznej. Codzienny ruch fizyczny jest wskazanym dla lepszego samopoczucia dla każdej osoby zarówno niepełnosprawnej czy pełnosprawnej. Maraton raz w tygodniu nie jest regułą czy potrzebny dla każdego z nas. Jednak możemy znaleźć kilka minut poświęcając go aktywnemu zdrowiu. Spacer to chyba najprostsza forma takiego relaksu. 15 minut i wystarczy aby nasz organizm wszedł na odpowiednie tory.

„W zdrowym ciele, zdrowy duch" i tego się trzymajmy.

Andrzej Koenig