Warto wiedzieć: Otyłość i brak ruchu podczas pandemii

Data publikacji: 7.02.2021 9:00

Nie jest powiedziane, że podczas panującej pandemii koronawirusa wszyscy zaszyli się w czterech ścianach i nic nie robią dla poprawy swojej sprawności fizycznej. Wiele osób biega, uprawia jazdę na rowerze, a w ostatnim czasie popularne stało się morsowanie Jednak są wśród nas osoby, które twierdzą - „jest korona wirus więc nie ruszam się z domu". W głównej mierze taki styl życia doprowadza nas do otyłości z którą ciężko walczyć. Jak już się zmobilizujemy to życie kładzie nam kłody pod nogami.

fot: pixabay.com

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w dobie pandemii koronawirusa podkreśla, że otyłość i nadmiar dodatkowych kilogramów wpływają na przebieg zakażenia COVID-19 oraz na ewentualne powikłania. W ostatnich tygodniach nowe badania populacyjne ugruntowały to powiązanie i wykazały, że nawet osoby, które mają jedynie nadwagę, są bardziej narażone na cięższy przebieg zakażenia koronawirusem.

Otyłość jest powiązana z innymi współczesnymi chorobami takimi jak np. nadciśnienie i cukrzyca. Nie jest jednak regułą, że każda osoba z nadwagą musi być chora na cukrzycę czy nadciśnienie ale ryzyko jest zwiększone. Utrzymywanie stałej, poprawnej wagi ciała częściej według ekspertów w większej mierze zapobiega zachorowaniu na koronawirusa. Powinniśmy starać się o jeżeli tylko to możliwe dobieranie swoich posiłków zgodnie z zapotrzebowaniem kalorycznym. Posiłek osoby pracującej na budowie nie jest podobny do osoby zajmującej się np. dwie godziny dziennie plewieniem kwiatów.

Oprócz dbania o jadłospis możemy kontrolować i korygować naszą wagę wysiłkiem fizycznym czyli bieganie, siłownia (obecnie odpada z uwagi na zamknięcie), spacery, jazda rowerem itp. Każdy ruch nie będący „przełączaniem kanałów telewizyjnych" jest pożyteczny dla naszej wagi. Wprawdzie lokale gastronomiczne są w większości zamknięte ale posiłki serwowane „na wynos" nie są do końca zdrowe i treściwe. Może warto zrobić zakupy i przygotować coś treściwego i w miarę zdrowego u siebie w kuchni.

Pamiętajmy w obecnym okresie pandemii, że to co jemy i jak się poruszamy również wpływa na naszą odporność. Dlatego patrzmy na to co jemy i jak dbamy o swoją tężyznę fizyczną oraz wagę. „W zdrowym ciele zdrowy duch".

AK