מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחות "חיים חדשים" מס' 95**

**אורח חיים בריא ורפואה מונעת**

**פתיחה:**

היום אנחנו רוצים לדבר על אורח חיים בריא, מה אנחנו יכולים וצריכים לעשות כדי לתחזק ולשמור עליו ועל תקינותו.

העולם התפתח, טכנולוגיה, רפואה מתקדמת, ובכל זאת אנשים חולים במחלות שאין להן מרפא. ככל שהאנושות מתפתחת ומתקדמת כך היא מחריבה ומזהמת ופוגעת בעצמה. ככל שהיא מתקדמת טכנולוגית ומגיעה לשיאים, כך היא הולכת ומתרחקת מהטבע.

כנראה מתוך כל התהליך הזה שעובר על האנושות אנשים מחפשים במה להיאחז, משהו שיתן להם בטחון ופתרון לטווח ארוך, ולא עוד מענה מיידי שלמחרת כבר לא יהיה יעיל.

המחשבה היא שאולי, אם הם ישמרו על כללים מסויימים, הם לפחות יוכלו להיטיב עם עצמם, עם הבריאות שלהם. יש אנשים שמתעוררת בהם הרגשה שזו מחוייבות שלהם לשמור על עצמם ועל משפחתם בריאים. יש ממש פחד.

* אנחנו לא סומכים על מערכת הבריאות, מודעים לכך שהיא פועלת מתוך מניעים כלכליים.
* אנחנו לא סומכים על רשתות המזון שמלאות במוצרים רבים שמאוד מזיקים לגוף, המזון שמוכרים לנו בסופרים הוא כל כך מתועש שקשה לקרוא לזה "מזון". הירקות והפירות מרוססים, לתוך מוצרים המזון מוכנסים חומרים רעילים כגון חומרי טעם, חומרים משמרים, צבעי מאכל וכדומה,
* אנחנו לא סומכים על מי שמספק לנו את המים, הרי לתוך מי השתייה שלנו מוחדרים חומרים כימיים כגון פלואור וכלור והרשימה עוד ארוכה.
* אנחנו לא סומכים על מערכת הפרסום, שמפרסמת לנו כל יום עוד ועוד מוצרים שלא בהכרח מיטיבים עם בריאותנו.
* לסיכום : ההרגשה הגוברת היא שאין על מי לסמוך ולכן אני כאדם צריך לקחת את הבריאות בידיים שלי. גם אני מרגיש..

ובמקביל לכל התהליך הזה, צצות הרבה שיטות שטוענות שהדרך שלהן היא הדרך הנכונה להשיג בריאות. חלקן בעלות שורשים עתיקים וחלקן חדשות, כמו כן חלק מהשיטות סותרות אחת את השניה, ונוצר איזשהו בלבול בקרב האנשים.

* **האם יש "מתכון" לאורח חיים בריא בצורה גופנית? כלומר, מה עלי לעשות כדי לשמור על הגוף שלי בריא?**

**אורח חיים בריא הוא השילוב הנכון בין שלושת הגורמים המשפיעים על חיינו:**

**תזונה נכונה, פעילות גופנית, ובריאות נפשית**

**אורח חיים בריא משפר את איכות החיים שלנו ואת תחושת ה – WELL BEING ,**

**אורח חיים בריא מאפשר אריכות חיים עם איכות חיים.**

<http://www.amirim-he.co.il/article.php?id=6>

על פי ארגון הבריאות העולמי, אורח חיים בריא משמעותו עבודה לפי התנהגויות התורמות לבריאות, כך שהתנהגויות אלה הופכות להרגלים המהווים את שגרת היום. מחקרים מודרניים מראים, כי קיים קשר ישיר בין התנהגויות שאינן בריאות ובין מחלות רבות, רמת חיים ירודה וחולשה כללית הפוגעת בכל מערכות הגוף וקשרי הגומלין שמנהל האדם עם סביבתו. בזכות אורח חיים בריא יכול האדם לחיות חיים איכותיים יותר, ומפתיע לגלות עד כמה השגת המטרה של אורח חיים בריא היא אפשרית וקיימת.

<http://www.reader.co.il/article/95838/%D7%9C%D7%90%D7%9B%D7%95%D7%9C-%D7%9C%D7%94%D7%AA%D7%A2%D7%9E%D7%9C-%D7%9C%D7%A9%D7%AA%D7%95%D7%AA-%E2%80%93-%D7%9B%D7%99%D7%A6%D7%93-%D7%9C%D7%A9%D7%9E%D7%95%D7%A8-%D7%A2%D7%9C-%D7%90%D7%95%D7%A8%D7%97-%D7%97%D7%99%D7%99%D7%9D-%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%90->

[אורח חיים בריא](http://choices-israel.org.il/Health1.aspx) מתייחס לכמה היבטים שונים בחיינו, הקשורים להתנהלותיינו היום יומית, וכוללים פעילויות שונות, העוזרות לנו להיות בריאים ומאושרים יותר. אורח חיים בריא כולל תזונה נבונה, המשלבת בין כל אבות המזון השונים, החשובים לגופנו, כזו המעודדת את צריכתם של מזונות עשירים בערכים תזונתיים חשובים, כמו פירות וירקות טריים וכדומה, וכן כזו הממעיטה במזונות העשויים להזיק לנו, כמו שומנים, סוכרים ונתרן. אורח חיים בריא כולל גם פעילות גופנית, המבטיחה לנו גוף בריא וחזק יותר. לצידם, מאפשרת לנו פעילות זו גם תחושה אישית טובה, שכן משחררת הורמונים מיוחדים, אנדורפינים, הגורמים לנו לחוש רגועים ונינוחים יותר. אורח חיים בריא יותר מתייחס גם לפעילויות אחרות כמו מדיטציה ויוגה, המבטיחות לנו איזון נפשי, שקט ורוגע. שגרת חיינו העמוסה, הכוללת לחץ רב, פעמים רבות, וחוסר שקט, חשוב שתכלול תזונה נכונה, פעילות ספורטיבית סדירה וכן פעילויות נוספות מרגיעות, על מנת להתמודד עם האתגרים השונים, בהם אנו נתקלים במהלך חיינו וכמובן, על מנת לשמור על בריאות גופנו.

<http://www.articles.co.il/article/124517/%D7%9B%D7%99%D7%A6%D7%93%20%D7%9C%D7%A9%D7%9E%D7%95%D7%A8%20%D7%A2%D7%9C%20%D7%90%D7%95%D7%A8%D7%97%20%D7%97%D7%99%D7%99%D7%9D%20%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%90%20%D7%99%D7%95%D7%AA%D7%A8>

* **האם ניתן להיות בריא בימינו? כל התזונה מהונדסת (מלאה ריסוסים, אנטיביוטיקה, הורמונים), זיהום אוויר, זיהום במים, רוב היום איננו נדרשים לפעילות גופנית?**

פירוט החומרים המזיקים בתזונה:<http://www.zom.co.il/printArticle.aspx?itemId=31>

זיהום אוויר: <http://www.adamteva.org.il/?CategoryID=907&ArticleID=205>

חוסר פעילות גופנית: <http://www.wingate.org.il/Index.asp?ArticleID=6096&CategoryID=131>

* **יש הוראות קפדניות שנותנים לנו איך לשמור על אורח חיים בריא. האם איבדנו את החוש לדעת איך לנהל אורח חיים בריא? האם עלינו לתכנן את חיינו באופן מלאכותי- לקבוע לעצמנו חוקים מה לאכול, איך להתנועע וכו'? כל הזמן להקפיד?**
* **אם אני אשמור באדיקות על כל מה שאני מכניס לתוך הגוף שלי, אקפיד על פעילות גופנית ועל שקט נפשי. עד כמה זה אכן יתרום לבריאות שלי ולאורך החיים שלי?**

שומעים על מי שהקפיד על אורח חיים בריא לאורך כל חייו ומת לפני מישהו שדווקא לא הקפיד וצרך חומרים רעילים ולא גרם לו לשום בעיות

האיש הכי זקן בארץ:

מעולם לא עשה ספורט, ורק מדי פעם - בשבתות ובחגים - חוטא בקצת ערק • השמיעה והראייה כבר לא מה שהיו פעם, אבל התרופה היחידה שהוא צורך בקביעות היא כדורים נגד צרבת • המוות לא עושה עליו שום רושם: "כשהוא יבוא להתדפק, אגיד לו ברוך הבא" • והסוד שלו? "לאכול לאט, להיות ירא השם ולא לשנוא אף אחד"

<http://bektzara.blogspot.co.il/2012/10/blog-post_7863.html>

* **אנשים מרגישים שהם צריכים לוותר על כל הנאות החיים כדי להיות בריאים- לא לאכול דברים טעימים, לוותר על המנוחה ולבצע פעילות ספורטיבית, לא לעשן. האם עלינו להכריח את עצמנו? אם כן אז איך?**

יש טרנד בריאות עולמי בשנים האחרונות.

אומרים שצריך לאכול נכון ומהטבע, אומרים שצריך לעשות פעילות גופנית, אומרים שצריך לחיות חיים ללא לחצים מיותרים, לשמור על היגיינה, לא לעשן.

מצד אחד זה מאד אופנתי וכמו כל אופנה חברתית זה משפיע על האנשים בכך שהם מחפשים מזון אורגני, עוסקים יותר בספורט, הולכים יותר לרפואה טבעית, יותר ויותר אנשים מפסיקים לעשן.

* **למה האופנה הזו עלתה? האם זהו שלב חיובי בהתקדמות אל החיים החדשים**? **שלב מתקדם במודעות האדם?**
* **מתייחסים למשקל הגוף ולאחוזי השומן בגוף כאל מדד לבריאות. ישנם טווח ערכי משקל תקינים בהם יש להמצא והחורגים מהטווח צריכים להקפיד על תזונה וספורט כדי להוריד במשקלם. האם עודף משקל בהכרח מעיד על חוסר בריאות? האם יש להקפיד על משקל תקין?**

השמנת-יתר מהווה גורם סיכון למספר [מחלות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%97%D7%9C%D7%94), במיוחד ל[מחלות לב](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%97%D7%9C%D7%95%D7%AA_%D7%9C%D7%91) ו[סוכרת](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A1%D7%95%D7%9B%D7%A8%D7%AA) וכן לתופעות הנחשבות כמזיקות מבחינה בריאותית כמו [יתר לחץ דם](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%99%D7%AA%D7%A8_%D7%9C%D7%97%D7%A5_%D7%93%D7%9D).

השמנת יתר גורמת להכבדה על פעילות הלב, סתימת [עורקים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A2%D7%95%D7%A8%D7%A7) ו[ורידים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%93) והקשחתם בשקיעת חומרים שומניים בדפנותיהם.

השמנת יתר מוגדרת במספר קריטריונים:

* עליית משקל הגוף הכולל למעל 15% מטבלת המשקל המומלץ (על פי גיל ומין);
* לחלופין, מצב בו מסת הרקמות השומניות עולה על כ-30% ממסת הגוף הכוללת לגבר ו-40% לאישה;
* מדד מסת גוף ([BMI](http://he.wikipedia.org/wiki/BMI)) של מעל 30.

קיימות מספר דרכים למדוד השמנה, כמו גם השמנת יתר, אך מרביתן מדויקות בעיקר למין, גיל או מצב בריאותי מסוים. השיטות המתוקננות העיקריות, שמיושמות כיום בידי רופאי תזונה ונחשבות כחלות על כלל האוכלוסייה, הן מדד ה-[BMI](http://he.wikipedia.org/wiki/BMI) ומדידת היקף המותניים. במחקרים [אפידמיולוגיים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%A4%D7%99%D7%93%D7%9E%D7%99%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%92%D7%99%D7%94) מדד ה-BMI בדרך כלל נלקח בחשבון לבדו, לשם הגדרת מידת השומן. לחישוב ה-BMI לוקחים את משקל האדם ב[קילוגרמים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A7%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%92%D7%A8%D7%9D) ומחלקים אותו בגובהו ב[מטרים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%98%D7%A8) [בריבוע](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A8%D7%99%D7%91%D7%95%D7%A2_%28%D7%97%D7%96%D7%A7%D7%94%29) ().

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%A9%D7%9E%D7%A0%D7%94>

אנו משקיעים משאבים רפואיים במניעת מחלות עתידיות

* **חיסונים: אנחנו משתמשים בחיסונים כדי למנוע מחלות עתידיות. החיסונים הכחידו מחלות קשות לאורך ההיסטוריה אבל אומרים שיש בחיסונים חומרים מסוכנים ושיש לתת לאנשים להתחסן בצורה טבעית. מה נכון?**

כתבה נגד חיסונים-

<http://www.emetaheret.org.il/2009/10/17/%D7%97%D7%99%D7%A1%D7%95%D7%A0%D7%99%D7%9D-%D7%A1%D7%9B%D7%A0%D7%95%D7%AA-%D7%A2%D7%93%D7%95%D7%99%D7%95%D7%AA-%D7%A8%D7%90%D7%99%D7%95%D7%AA-%D7%9E%D7%97%D7%A7%D7%A8%D7%99%D7%9D/>

כתבה נגד האופנה להתנגדות לחיסונים:

<http://www.haaretz.co.il/misc/1.1298436>"בעבר היתה מחלת החזרת למרות הגדרתה כמחלת ילדים,מחלה בעלת פגיעה קשה וסיבוכים רבים. מאז הוכנס החיסון לחזרת כחלק מחיסון ה-MMR ירדה התחלואה בארץ והפכה לזניחה. למרות זאת מגיפות חזרת אינן חזיון נדיר והן מתרחשות כל אימת שאוכלוסיה לא מחוסנת נחשפת לגורם המחולל. הקפדה על משטר החיסונים יכולה למנוע תחלואה ואובדן הניתנים למניעה בקלות.מתקפתו של שלזינגר מופנית גם נגד ההורים החילונים שאינם מחסנים. " הילדים שלהם בסדר כי הם חיים בסביבה רוויית חיסון. אבל אם יהיה אזור או כיס אוכלוסייה שלא מתחסן, או אם אותם הורים ייסעו לעולם השלישי במסגרת השאנטי שלהם עם ילד שלא חוסן, יש סיכוי גבוה מאוד שהילדים שלהם יחטפו שם את כל הדברים האלה ואולי גם ימותו מזה. ההורים צריכים להבין שהמחלות האלו לא מפחידות אותם פשוט מכיוון שהם לא מכירים אותן. המחלות האלו הודברו ברובן כבר לפני 50 שנה. "**הם מתנהגים כמו נוסע באונייה שקודח חור בחדר הפרטי שלו**. הפעולה שלו מסכנת את כל מי שנמצא על האונייה. כששיעור הלא-מחוסנים מגיע לאזור העשרה אחוזים זה מתחיל להיות מסוכן. החילונים צריכים לראות את ההתפרצות האחרונה של החצבת בירושלים כמודל למה שקורה כשיש כיס אוכלוסייה לא מחוסן. המחלה במקרה כזה מתפשטת כמו אש בשדה קוצים ובסופו של דבר זולגת לאוכלוסיות אחרות".

ד"ר יחיאל שלזינגר, מנהל היחידה למחלות זיהומיות בבית החולים שערי צדק בירושלים

* **בדיקות תקופתיות: אנו עורכים בדיקות תקופתיות לערכים שונים המנבאים את הסיכון למחלות שונות. יש האומרים שצריך לערוך בדיקות תקופתיות (בדיקות דם ונוזלי גוף אחרים ובדיקות גופניות) באופן קבוע ויש הטוענים שזה מיותר ושאם מרגישים טוב אין בזה צורך. מה נכון יותר?**

**בדיקות סקירה**

* **כולסטרול:** בדיקות שומנים בדם, כולל טריגליצרידים, כולסטרול HDL וכולסטרול LDL אחת ל-5 שנים מגיל 20 ואילך.
* **סרטן צוואר הרחם:**מגיל 20 עד 30 בדיקת פאפ סמיר 3 שנים לאחר קיום יחסי המין בפעם הראשונה, או עד גיל 21. מגיל 30 עד גיל 60, בדיקת פאפ סמיר אחת לשנתיים-שלוש, לאחר תוצאה אחת תקינה, או פאפ סמיר ובדיקת נגיף ה-HPV כל 3 שנים לאחר תוצאה תקינה. מגיל 60 ניתן להפסיק את הבדיקות לאחר כריתת רחם, לאחר גיל 65 או כשהתוצאות תקינות בכל העשור הקודם לחיים.
* **בלוטת** **התריס:** מגיל 40 בדיקת TSH אחת ל-5 שנים.
* **בלוטת הערמונית:** בדיקת PSA אחת לשנה שנתיים החל מגיל 40 אצל יוצאי אפריקה, ומגיל 50 אצל יוצאי עדות אשכנז. לאחר גיל 75 ניתן להפסיק את הבדיקה אצל רוב הגברים הבריאים.
* **סרטן** **השד:** מגיל 40 ממוגרפיה כל שנה עד שנתיים.
* **סוכרת:** מגיל 40 בדיקת סוכר בצום כל 3 שנים.
* **סרטן המעי הגס:** מגיל 40 קולונוסקופיה כל 10 שנים או סיגמואידוסקופיה ובדיקת דם סמוי בצואה כל 5 שנים.
* **אוסטאופורוזיס:** בדיקת צפיפות עצם מיד לאחר הפסקת הווסת, מגיל 70 צפיפות עצם פעם אחת בגברים וכל שנתיים-שלוש בנשים.
* **אק"ג:** עד גיל 40 פעם אחת לפחות, ומגיל 40 אחת לשנה לפחות.
* **שתן:** לנשים הרות בשבוע 12-16 להריון לאיתור דלקות בדרכי השתן.
* **איידס:** בכל גיל לאחר מגע מיני אקראי לא מוגן, חשיפה לנוזלי גוף לא ידועים או דקירה ממחט לא סטרילית.

**בדיקה גופנית**

* **לחץ דם במנוחה:** מגיל 20 ועד גיל 40 בכל ביקור אצל הרופא, מגיל 40 - בכל ביקור אצל הרופא ואחת לשנתיים לפחות.
* **גובה משקל והיקף מותניים:** אחת לשנה לפחות אצל האחות במרפאה או בבית.
* **אשכים ומפשעה**: עד גיל 40 כבדיקה עצמית במקלחת ארחת לחודש, ומגיל 40 בדיקת רופא אחת לשנה שנתיים לאיתור גושים חשודים או בקע מפשעתי.
* **שדיים:** עד גיל 40 אחת לשנה לנשים עם היסטוריה משפחתית של סרטן השד, ומגיל 40 בדיקת רופא אחת לשנה, ממוגרפיה אחת לשנתיים מגיל 40 ואחת לשנתיים מגיל 50.
* **פי הטבעת:** מגיל 40 בדיקה רקטלית לאיתור גושים במעי הגס או בבלוטת הערמונית אחת לשנה שנתיים.
* **עור:** החל מגיל הילדות ואילך יש לבדוק אחת למספר חודשים היווצרות של שומות חדשות בעלות צורה חשודה. אם השומה כוללת את אחד הסימנים הבאים: גבולות לא ברורים ומוגדרים, צבע אדום, כחול או שחור, דימום, גירוד, או צורה לא סימטרית - יש לפנות בדחיפות לבדיקה אצל רופא עור. במקרה הצורך ימליץ הרופא על ביופסיה בה מוסרת השומה החשודה ונבדקת תחת המיקרוסקופ.
* **עיניים:** עד גיל 40 בדיקת לחץ תוך עיני לאיתור גלאוקומה ובדיקת עיניים כללית פעם אחת לפחות, מגיל 40 אחת לשנתיים עד 4 שנים, ומגיל 70 אחת לשנה-שנתיים.
* **בטן:** בדיקה לאיתור כבד או טחול מוגדלים אחת ל-5 שנים.  בדיקה תכופה יותר לאיתור הגדלת איברי הבטן, ולאיתור מיפרצת עורקית בקרב גברים מעל גיל 50.
* **צוואר:** בדיקה לאיתור גושים בבלוטת התריס, או בלוטות לימפה מוגדלות אחת לכמה שנים,  ולאחר גיל 50 בדיקת היצרות העורק הצווארי – אחת לכמה שנים. מגיל 70 - בדיקה צווארית ע"י רופא אחת לשנה.
* **רגליים:** בדיקת דפקים היקפיים לאיתור בעיות זרימת דם אחת לשנה.
* **שיניים:**שיננית אחת ל-6 חודשים בודקית רופא שיניים אחת לשנה.

[http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3295720,00.html](http://www.ynet.co.il/articles/0%2C7340%2CL-3295720%2C00.html)

* **ספורט: ישנן יתרונות רבים לביצוע פעילות ספורטיבית. עם זאת, רוב האנשים יעדיפו לנוח ופעילות ספורטיבית תהווה בשבילם מאמץ גדול. איך זה שאנו לא מסוגלים לעשות פעילות כל כך טובה וחיונית לבריאותנו?**
* **יש אנשים הלוקים במחלות שונות וספורט יכול להועיל להם, אך הם אינם עושים זאת. איך לגרום לעצמי לזוז מהספה?**

**אורח חיים הכרוך בישיבה ממושכת נחשב לגורם השלישי בשכיחותו למוות, אחרי מחלות לב וסרטן, שגם הן מקושרות לנושא של חוסר פעילות גופנית.**

כולם יודעים שפעילות גופנית מועילה לבריאות, אך רבים עדיין לא מבינים שזו בעצם בחירה בין חיים טובים למוות. כבר לא מדובר רק בהמלצה חמה של משוגע לדבר או עצה ידידותית במדור הבריאות בעיתון אלא בהוראה חד משמעית המגיעה מעולם הרפואה. להתעמל או לחדול, ממש כך, טוענת פרופסור לרפואה פרנק בות' (Frank Booth) מאוניברסיטת מיסורי שבקולומביה, ארצות הברית. טענה זאת מצטרפת לדעתם של מדענים נוספים המתריעים על כך שאנשים מסכנים את בריאותם עד כדי סיכון חייהם בגלל היעדר תנועה.

<http://haim.allmag.co.il/page/4361>

**אז למה ספורט? 11 הסיבות הבוערות בימינו אלו הן:**

1. יש הפחתה בהצטברות רובד הכולסטרול על דפנות כלי הדם בגלל עליית ה-HDL, הכולסטרול "הטוב" וירידת ה-LD, הכולסטרול "הרע" בדם.

2. יש הפחתה בסיכון להתפתחות לחץ דם גבוה אצל אנשים בקבוצות הסיכון.

3. יש הפחתה של לחץ הדם אצל אנשים הסובלים מלחץ דם גבוה.

4. פעילות גופנית סדירה משפרת את מערכת הנשימה בזכות נשימות עמוקות. קיבולת הריאות גדלה וכתוצאה מכך, התאים בגוף זוכים ליותר חמצן.

 \* הפעילות הגופנית מחזקת את הלב והריאות ולכן מפחיתה את הסיכון למחלות הקשורות למערכות אלו.

5. עבור העצמות והשרירים:

פעילות גופנית סדירה חשובה ביותר למניעת דילול העצם והופעת מחלת האוסטיאופורוזיס. פעילות עם משקולות מסייעת לכך במיוחד, אבל גם משקל הגוף עצמו מסייע לחיזוק העצמות בפעילויות כגון הליכה או ריצה. תרגילים אלו לא רק שומרים על צפיפות העצם, אלא הם אף יכולים להגביר את הצפיפות. חיזוק השרירים והעצמות משפר את האיזון והקואורדינאציה, דבר שמפחית את הסכנה לנפילות. הנושא של יציבה ושיווי משקל הוא קריטי בגיל מתקדם.

6. כדי לשמור על משקל תקין:

פעילות גופנית מסייעת להגיע למשקל תקין ולשמור עליו באמצעות שריפה של קלוריות. בפעילות גופנית הגוף, שעובד קשה יותר, זקוק ליותר אנרגיה (קלוריות). ככל שהפעילות אינטנסיבית יותר, שורפים יותר קלוריות. העובדה המעודדת היא שגם בתום הפעילות, הגוף ממשיך לשרוף קלוריות בקצב מתון למשך מספר שעות. אם שורפים יותר קלוריות מאשר מכניסים לגוף, מפחיתים את מאגרי השומנים. מעבר לכל הידוע, שמירת על משקל תקין מונעת לחץ על העצמות והמפרקים ולכן מפחיתה את הסכנה לדלקת פרקים.

7. למניעה ולטיפול בסוכרת:

פעילות גופנית סדירה בשילוב עם תזונה בריאה היא דרך חשובה למניעה ולטיפול בסוכרת מסוג 2. פעילות גופנית מגבירה את פעילות האינסולין, האנזים שמפרק את הסוכר בדם. בנוסף, כשהשרירים מתכווצים בזמן הפעילויות, הם צורכים סוכר על מנת לקבל אנרגיה זמינה, דבר שמפחית את ריכוז הסוכר בדם. הפעילות גם מעלה את הרגישות לאינסולין ומאפשרת לגוף להשתמש במעט האינסולין שיש לו ביתר יעילות.

8. בשביל מצב הרוח:

תנועה מונעת דיכאון דרך הפעלה של נוירו=טרנסמיטורים, סרוטונין ונוראפינפרין, כימיקלים המשמשים לתקשורת עצבית. רמתם והאיזון ביניהם משפיעים על המורל ועל התגובות שלנו למתרחש סביבנו מדי יום. כאשר אנחנו בדיכאון, רמת הסרוטונין יורדת. הפעילות הגופנית מסייעת לאזן כימיקלים במוח. פעילות גופנית גם מעוררת ייצור של אנדורפינים, משככי כאבים טבעיים הגורמים להרגשה טובה. אחרי יום לחוץ בעבודה, הליכה של 30 דקות עשויה בהחלט להרגיע.

9. להפחתת הסיכון לחלות בסרטן:

פעילות גופנית סדירה מפחיתה את הסיכון לסרטן המעי הגס, הערמונית, השד והרחם.

חוקרים סבורים שפעילות גופנית מגבירה את קצב פעילות המעי הגס ומסייעת למזון לעבור מהר יותר. פעילות גופנית מפחיתה את הסיכון לסרטן השד והרחם על ידי הפחתת כמות השומנים בגוף וכתוצאה הפחתה בייצור אסטרוגנים. האסטרוגנים מגבירים את ההתפתחות של מספר סוגי סרטן האופייניים לנשים כמו סרטן השד והרחם.

10. על מנת לישון טוב:

פעילות מתונה, כשלוש שעות לפני השינה, מרגיעה ומסייעת לשינה טובה יותר בלילה. שינה טובה בלילה משפיעה על הבריאות הפיזית ונפשית ואף מסייעת בשמירה על משקל תקין.

11. לשימור הזיכרון:

כל פעולה שמפעילה את הגוף היא גם השקעה טובה להתפתחות המוח. מחקרים הראו שפעילות גופנית משפרת את הזיכרון לטווח הארוך ומפחיתה את הסיכון למחלות ניווניות בגיל מבוגר. הפעילות מגבירה את קצב זרימת הדם למוח ומגבירה את הגדילה של חומר אפור חדש. החוקרים ממליצים על שילוב של פעילות גופנית יזומה, כמו הליכה, הרמת משקולות, יוגה ועוד, אבל גם יש תועלת בפעילות שמקורה בעבודות הבית ובמשחקי ספורט עם הילדים.

<http://www.hilaheller.com/home/wellness-2/hapiness/>