Aktywność nie jest za karę

Statystyki są zatrważające, prawie 70 proc. Polaków zmaga się z otyłością lub nadwagą, to około 22 milionów osób. Obserwując obecnie panujący trend promujący zdrowy tryb życia, trudno uwierzyć, że te dane są prawdziwe. A jednak…

Ze sportu – to tylko zdjęcia

Przygoda Jarka ze sportem jest długa i burzliwa. Bo, jak opowiada, jako dziecko trenował i był cały czas w ruchu. Później to się zmieniło, sportu nieco ubywało, ale mniej więcej 6 lat temu znów pojawił się w życiu Jarka, tyle że nie w formie aktywności, lecz jako praca. Jarek zaczął fotografować zawody sportowe.

– Pamiętam, jak 6 lat temu byłem na maratonie w Dębnie i czekałem na mecie, aż zawodnicy będą przybiegać. Po 4–5 godzinach doświadczyłem czegoś niesamowitego. Widok tych wszystkich ludzi, którzy ukończyli bieg i płakali ze szczęścia, zmotywował mnie do tego, żebym i ja przebiegł. Wtedy pomyślałem sobie, że chciałbym spróbować przygotować się do tego – opowiada Jarek.

I faktycznie, pojawiły się treningi biegowe, jednak nie na długo. Trwały zwykle kilka tygodni, najdłużej Jarek wytrwał dwa miesiące. Wystartował nawet w kilku zawodach, ale nie przygotowywał się do nich, nie zmieniał nawyków żywieniowych, po prostu biegał. Głównie jednak z aparatem za zawodnikami. Biegacze nadali mu nawet ksywę Misiu Jarek. W swojej „szczytowej formie" ważył 120 kg. Kłopoty ze snem, chrapanie, nadciśnienie, brak kondycji,

Jarek Dulny przed rozpoczęciem przygotowań do triathlonu (po lewej) i w trakcie treningu (po prawej), już 16 kg lżejszy. Znajomi biegacze byli pod wrażeniem jego zawziętości i metamorfozy.

Jarek Dulny (na zdj. po lewej) startuje w swoim pierwszym triathlonie na dystansie 1/4.

nadmierna potliwość – wszystko było mu dobrze znane, ale nic nie przeszkadzało.

– Miałem świadomość tego, że trzeba się badać, ale nie badałem się. Wiedziałem, że nawet pod kątem uprawiania sportu należy wykonać testy wydolnościowe, EKG i podstawowe badania lekarskie, ale nigdy tego nie robiłem – przyznaje.

Na dodatek od zawsze był raczej z tych, którzy sceptycznie podchodzą do powszechnego trendu prowadzenia zdrowego trybu życia, ofert treningowych i innych. Uważał, że wystarczy poczytać w internecie, znaleźć tam jakieś porady, wizyty u trenerów personalnych są niepotrzebne. Prośby żony, aby zadbał o siebie, też nie skutkowały. Krótkie zrywy sportowe za każdym razem kończyły się tak samo. Aż do grudnia 2018 roku.

„Wystartujesz w triathlonie”

– Jako fotograf współpracowałem z jedną ze szczecińskich siłowni i któregoś dnia właściciel klubu powiedział mi krótko: „Wystartujesz w triathlonie w przyszłym roku”. Zgodziłem się od razu – opowiada Jarek.

I tak w grudniu 2018 roku wystartował projekt „Jarek Dulny Tri”. Przygotowania do tych wymagających zawodów Jarek nie miał żadnego. Jak mówi, nigdy wcześniej nawet nie siedział na rowerze szosowym, pływał tylko rekreacyjnie, a z biegania… najchętniej fotografował zawodników. Podniósł jednak rzuconą mu rękawicę i całkowicie zmienił swoje życie. Ale początki łatwe nie były.

– Jestem leniwy – śmieje się Jarek. – Na treningach bardzo ciężko było wyciągnąć mnie ze strefy komfortu. Nie chciałem się męczyć, trenerzy musieli mocno mnie mobilizować.

Przygotowania trwały 8 miesięcy. Przez ten czas wykonał ogromną pracę. Na treningi poświęcał ok. 30 godzin tygodniowo. Na basenie przepłynął dziesiątki kilometrów. Biegać wychodził o każdej porze dnia i bez względu na warunki pogodowe. Na rower wsiadał w przerwach między sesjami fotograficznymi a obróbką zdjęć. Z tygodnia na tydzień robił coraz większe postępy. Swoją wymarzoną dychę zaczął przebiegać w czasie poniżej 55 minut. W trakcie przygotowań niestety nabawił się również kontuzji, na 6 tygodni musiał zwolnić z treningami. To go jednak nie zniechęciło. Wiedział, jaki ma cel i dążył do niego. I wreszcie 21 lipca 2019 roku wystartował w swoim pierwszym triathlonie na dystansie 1/4. Na metę dobiegł w czasie 3 godzin i 26 sekund.

– Te 26 sekund pozostawia jednak mały niedosyt – śmieje się. – Wiedziałem, że muszę zameldować się na mecie. Byłem bardzo dobrze przygotowany, miałem świadomość tego, na ile mnie stać. Obawiałem się bardziej problemów technicznych – gumy w rowerze czy innych przeszkód niezależnych ode mnie. Jednak swojego przygotowania byłem pewien. Mogę nawet powiedzieć, że ukończenie triathlonu oczywiście dało mi ogromną satysfakcję, ale wieczorem chciałem iść jeszcze na rower, bo nie byłem aż tak zmęczony.

Podstawą jest zdrowy tryb życia

Jarek schudł, poprawił swoją kondycję, wystartował w zawodach dla ludzi z żelaza, ale też zmienił swo-

ją świadomość. W czasie przygotowań do triathlonu usłyszał wiele słów podziwu i gratulacji. Znajomi biegacze byli pod wrażeniem jego zawziętości i metamorfozy. Dzisiaj Jarek waży 104 kg i nie zamierza na tym poprzestać. Chce zgubić jeszcze ok. 10 kg i wystartować w wymarzonym przed laty maratonie. Jest dumny z tego, czego dokonał. O swoim sukcesie opowiada bardzo skromnie, ale jednocześnie zachęca innych do zmiany nawyków i uprawiania sportu.

– Bardzo dużo zyskałem dzięki temu. Nie chodzi tylko o sam start w triathlonie. Straciłem 16 kilogramów, przestałem wreszcie chrapać, co bardzo cieszy moją żonę, poprawiłem swoją kondycję, ogólny stan zdrowia i samopoczucie. Widzę ogromną różnicę między tym, jak było, a jak jest. Nawet teraz, gdy chociaż na chwilę odpuszczę zdrowe odżywianie i sięgnę po słodkie napoje, organizm od razu daje znać i syndrom grubasa powraca – zauważa nasz rozmówca. – W czasie trwania projektu byłem wielokrotnie uświadamiany o tym, jak ważne jest kontrolowanie swojego zdrowia. Sport należy uprawiać po prostu dla siebie. Nie oglądajmy się na innych, nie ulegajmy presji tłumu. Przesadzając z aktywnością fizyczną, robimy sobie wiele złego. Mocne treningi, pogoń za życiówkami to droga donikąd. Serce mamy tylko jedno. Podstawą jest zdrowszy tryb życia. Bierzmy się za siebie.

Zdrowie możesz mieć na talerzu, zadbaj o nie

Historia Jarka napawa optymizmem. Postawił sobie cel i go osiągnął. Dużo pracował, ale efekt finalny wszystko wynagradza. Jednak takich osób jak Jarek nie jest wcale dużo.

> Pęd, zła dieta, łatwa dostępność półproduktów i niezdrowego jedzenia sprawiają, że jesteśmy w światowej czołówce osób z nadwagą i otyłością.

– W przyroście nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży do 18 roku życia Polska jest światowym liderem, wyprzedziliśmy nawet Meksyk – mówi prof. dr hab. n. med. Kazimierz Ciechanowski, specjalista chorób wewnętrznych, diabetologii, nefrologii, transplantologii klinicznej i medycyny sportowej, kierownik Kliniki Nefrologii, Transplantologii i Chorób Wewnętrznych PUM. – Dlaczego? Słodycze i słodkie napoje są powszechnie dostępne.

Wyobraźmy sobie, że w popularnym napoju typu cola cukier stanowi 12 proc., to tak, jakbyśmy szklankę herbaty posłodzili 6 łyżeczkami cukru, nikt z nas by tego nie wypił. Napój zawiera ponadto dużo ulepszaczy smaku, które sprawiają, że ta ilość cukru jest niewyczuwalna. To, co i jak jemy, ma niewyobrażalny wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie i kondycję nie tylko tu i teraz, ale przede wszystkim w przyszłości. Źle odżywiające się dziecko za kilka lat będzie zmagało się z chorobami serca, cukrzycą, osteoporozą, nowotworami.

– Szkodliwe, tanie, szeroko dostępne jedzenie, które niestety uzależnia, bo jeśli ktoś już zasmakował, to trudno mu zrezygnować, sprawia, że możemy mówić o epidemii – zauważa prof. Ciechanowski. – Nie zastanawiamy się nad tym, co ląduje na naszym talerzu.

– Nam się po prostu nie chce ruszać – zwraca uwagę prof. Kazimierz Ciechanowski (na zdj.) i zachęca do zmiany postawy.

Mamy za mało ruchu

Jak zauważają naukowcy, kiedyś jedzenie było nagrodą. Pożywienie trzeba było zdobyć, poszukać go. Dzisiaj wszystko jest dostępne na wyciągnięcie ręki. Z łatwością sięgamy na sklepowe półki i zapełniamy kosze. W epoce łowiecko-zbierackiej mężczyzna w ciągu tygodnia pokonywał przeciętnie 60 km w poszukiwaniu pożywienia, kobiety ok. 8–10 km dziennie podczas zbierania owoców, nasion, orzechów. Dzisiaj takimi dystansami mogą się pochwalić jedynie systematyczni biegacze. I to oni nie mają problemów z nadwagą i otyłością.

> Większość z nas prowadzi jednak zbyt osiadły tryb życia. Przyjmuje się, że gdy człowiek wykonuje mniej niż 3 tys. kroków dziennie, to trwa w bezruchu.

– Nam się po prostu nie chce ruszać – zaznacza prof. Ciechanowski. – W naszej kulturze od dawien dawna wysiłek fizyczny był za karę. Na szczęście można zmienić to przekonanie, potrzebujemy tylko mieć większą świadomość. Umieć wybierać. Jednym ze sposobów jest wprowadzenie wychowania prozdrowotnego – nie tylko w formie wychowania fizycznego, mam na myśli także informacje o tym, jak się ruszać, jakie nawyki żywieniowe pielęgnować, jak się odżywiać. Tego u nas brakuje, a w krajach rozwiniętych, takich jak np. Kanada, to funkcjonuje. Jest to do zrobienia, jednak potrzebujemy czasu.

Jeszcze kilka lat temu dzieci, mimo że nie trenowały tylu rozmaitych sportów co dzisiaj, były zdrowe i aktywne. Spędzały wolny czas na podwórku, bawiąc się w berka, grając w piłkę, klasy i inne zabawy ruchowe.

> Dzisiaj ruchu jest stanowczo za mało, spędzamy czas przed telewizorem i komputerem, nie wychodzimy na spacery, nie jeździmy rowerami.

W efekcie zaczynamy mieć problemy zdrowotne – pojawiają się bóle głowy, kręgosłupa, zwyrodnienia, a w konsekwencji choroby układu sercowego i nowotwory.

Profilaktyka najważniejsza

Jednym z cichych zabójców organizmu jest osteoporoza. To choroba charakteryzująca się ubytkiem masy kostnej, co prowadzi do złamań m.in. kręgosłupa.

– Kości muszą być zmuszane do wysiłku, muszą być pociągane, naciskane, muszą pracować, żeby się odbudowywać. To żywa tkanka, która bez pobudzania do pracy niszczeje – zauważa prof. Ciechanowski. – Osteoporoza jest chorobą związaną z zaburzeniami metabolicznymi, to oznacza, że potrzebna jest stymulacja kości poprzez ruch. A żeby kość rosła i się odbudowywała, potrzebna jest odpowiednia dieta, odpowiednia ilość białka, wapnia oraz witaminy D.

> Od kwietnia do października witaminę D możemy czerpać z promieni słonecznych. Jesienią i zimą należy ją uzupełniać.

– Jeżeli ktoś zjada co najmniej 1500 kcal na dobę w formie zbilansowanych posiłków, nie potrzebuje suplementacji innych witamin poza witaminą D. Warto podkreślić, że ponad 70 proc. populacji ma niedobór tej witaminy – zauważa profesor.

Uzupełniając witaminę D, należy wybierać wyłącznie tę, która jest zarejestrowana jako lek, a nie suplement diety. W diecie nie może też zabraknąć białka, którego dzienna dawka powinna wynosić minimum 1 g na 1 kg masy ciała. Ile kalorii spożywać w ciągu dnia? To proste, jeśli robimy ok. 10 tys. kroków dziennie, to powinniśmy dostarczać organizmowi ok. 40 kcal na 1 kg masy ciała. Nie zapominajmy przy tym o nawodnieniu. Na każdą kalorię przypada przynajmniej 1 ml wody. Podstawą diety powinny być węglowodany złożone, czyli kasze, makarony, ryże podawane z odrobiną tłuszczu. Każdego dnia powinniśmy zjadać minimum pół kilograma warzyw i owoców, z naciskiem na warzywa. W profilaktyce osteoporozy bardzo ważne są ćwiczenia oporowe, które możemy wykonywać w domu i wplatać w plany treningowe. Mogą to być przysiady, pompki lub planki.

(wojc)

Na zdj. Jarek Dulny na trasie triathlonu.