

## Znaczenie ćwiczeń dla seniorów

Pozostać w pełni sprawnym jak najdłużej dzięki regularnym ćwiczeniom jest o wiele ważniejszą sprawą, niż dbałość o smukłą sylwetkę bez ćwiczeń.

Osoby, które regularnie poświęcają czas ćwiczeniom fizycznym dożywają wyższego wieku i w mniejszym stopniu są dotknięci chorobami cywilizacyjnymi, pomimo tego że mają parę kilo za dużo, w porównaniu z tymi, którzy w prawdzie są szczupli, ale nie ćwiczą regularnie lub prawie w ogóle.

**Według amerykańskich naukowców dla zdrowia jest ważniejszy ruch niż parę kilo nadwagi.**

Ekspersi z University of Carolina obserwowali stan zdrowia osób powyżej sześćdziesiątego roku życia. Te osoby, które były sprawne fizycznie, posiadały mniejsze ryzyko śmierci w porównaniu z osobami, które mniej się poruszały i wykazywały gorsze wyniki w trakcie testu obciążeniowego i to bez względu na to, czy mieli nadwagę czy też nie.

Według profesora Stevena N. Blaira bardzo interesującym stał się fakt, że dla zdrowia w starszym wieku rzeczywiście bardziej niebezpiecznym jest brak ruchu niż nadwaga.

*„Nie chcę, aby myślano, że jestem obrońcą nadwagi, ale w przypadku osób starszych nie jest to tak ważnym determinantem umieralności jak w przypadku ludzi młodych”* - powiedział Blair.

Ponad dwa tysiące seniorów powyżej sześćdziesiątki było poddanych badaniom przez dwanaście lat. Przez cały czas był im mierzony wskaźnik BMI określający stopień nadwagi, a za pomocą testu obciążeniowego stopień zdolności fizycznej. Dwadzieścia procent osób najmniej fizycznie sprawnych umarło przedwcześnie, niż dwadzieścia procent tych z lepszą kondycją.