

Cum puteți rămâne activi

Exercițiile fizice ajută pe toată lumea să trăiască o viață mai fericită și mai sănătoasă. Dacă suferiți de boli cardiace și circulatorii, vă pot ajuta să vă gestionați afecțiunea și să vă simțiți excelent.

Ce informații conține această pagină?

- De ce trebuie să fac exerciții fizice?
- Trebuie să fac exerciții fizice?
- Ce tip de exerciții fizice trebuie să fac?
- Cât de multe exerciții fizice trebuie să fac?
- Cum mă pregătesc pentru exercițiile fizice?
- De ce trebuie să fac încălzire și de "revenire" (cool down)?
- Ce trebuie să mănânc și să beau?
- Sfaturi referitoare la exerciții fizice

De ce trebuie să fac exerciții fizice?

Exercițiile fizice sunt bune pentru sănătate. În ceea ce privește inima, pot reduce riscul de boli cardiace și circulatorii cu până la 35%, oferindu-vă liniște sufletească și o viață mai lungă. De asemenea, dacă vă mențineți activi, acest lucru vă poate ajuta:

- să vă controlați greutatea
- să stimulați nivelul de energie și să vă bucurați de un somn mai odihnitor
- să vă îmbunătățiți sănătatea mintală
- să ameliorați pe termen lung simptomele afecțiunilor cardiace și circulatorii, cum ar fi angina pectorală, facilitându-vă viața de zi cu zi și permițându-vă să faceți mai multe lucruri
- să reduceți tensiunea arterială și colesterolul, ceea ce scade riscul de a suferi de boli cardiace și circulatorii, cum ar fi atacurile de cord, accidentele vasculare cerebrale și demența vasculară
- să reduceți stresul.

Trebuie să fac exerciții fizice?

Este normal să vă faceți griji dacă trebuie sau nu să faceți exerciții fizice dacă suferiți de o problemă cardiacă. Majoritatea oamenilor se vor putea menține activi în continuare și vor putea resimți beneficiile activității fizice. În majoritatea cazurilor, o mai bună funcționare a mușchilor și a plămânilor ajută la reducerea efortului depus de inimă. Cu toate acestea, există câteva lucruri de care trebuie să țineți cont înainte de a deveni activi:

- afecțiunile cardiace - în cazul anumitor afecțiuni, este posibil să fiți nevoiți să vă gândiți atent dacă puteți folosi greutatea sau cât de intense pot fi exercițiile fizice. Dacă folosiți spray GTN pentru a vă trata durerile toracice, discutați cu medicul sau cu farmacistul despre modul în care îl puteți utiliza atunci când faceți exerciții fizice
- medicația - unele medicamente vă pot afecta activitatea fizică. De exemplu, betablocantele afectează ritmul cardiac și vă pot face să vă simțiți mai obosiți. Discutați cu medicul dumneavoastră pentru a găsi medicamentul care funcționează pentru dumneavoastră.
- defibrilatorul cardioverter implantabil (ICD) și stimulatoarele cardiace - majoritatea persoanelor cu aceste dispozitive implantate pot face exerciții fizice în condiții de siguranță, iar medicul dumneavoastră ar trebui să vă spună dacă există restricții în ceea ce privește activitățile fizice pe care le puteți face. Acest lucru înseamnă adesea că trebuie să vă limitați la exerciții fizice de intensitate moderată (cum ar fi mersul pe jos și grădinaritul) și să evitați sporturile de contact, cum ar fi rugby-ul.
- ascultați-vă corpul - trebuie să faceți exerciții fizice numai dacă vă simțiți suficient de bine pentru a face acest lucru. Dacă începeți să simțiți simptome precum dureri în piept, palpitații (senzația că inima bate prea repede sau sare peste bătăi) sau vă confrunțați cu dificultăți neobișnuite de respirație, este posibil să trebuiască să reduceți exercițiile fizice. Vorbiți cu medicul dumneavoastră dacă aveți aceste probleme
- condițiile meteo - dacă este prea cald sau prea frig, este posibil ca inima dumneavoastră să fie mai solicitată atunci când faceți exerciții fizice. În acest caz, încercați în schimb o activitate cu stres redus, cum ar fi exercițiile de extensie.

Dacă medicul dumneavoastră este de acord să faceți exerciții fizice, puteți începe prin a alege o activitate potrivită pentru dumneavoastră.

Este important să discutați cu medicul dumneavoastră înainte de a începe orice activitate fizică pentru prima dată. Acesta vă poate răspunde la orice întrebare pe care o aveți, vă poate spune cum să faceți exerciții fizice în condițiile în care suferiți de o afecțiune și vă poate oferi informații specifice pentru a vă ajuta să deveniți activi în siguranță.

Nu trebuie să începeți niciun exercițiu dacă aveți simptome și trebuie să vă opriți și să vă odihniți dacă le observați în timpul exercițiilor. Dacă se întâmplă acest

lucru, este posibil să trebuiască să reduceți intensitatea exercițiilor fizice până când veți vorbi cu medicul dumneavoastră.

Dacă aveți dureri în piept care nu au dispărut sau orice alte simptome ale unui atac de cord, sunați la 999.

Ce tip de exerciții trebuie să fac?

Nu toate exercițiile fizice sunt la fel, iar diferitele tipuri de exerciții pe care le faceți au beneficii diferite pentru organismul dumneavoastră. Tipurile de exerciții fizice recomandate pentru îmbunătățirea sănătății inimii sunt:

- exercițiile aerobice - atunci când vă mișcați corpul într-un mod care crește ușor temperatura corpului și vă face să rămâneți ușor fără răsuflare, cum ar fi mersul pe jos, mersul pe bicicletă, treburile casnice sau grădinăritul. În timp, acest tip de exerciții fizice ajută inima și aparatul circulator să funcționeze mai bine, contribuind la scăderea tensiunii arteriale și a ritmului cardiac în repaus, îmbunătățind nivelul colesterolului și ajutându-vă să vă mențineți o greutate sănătoasă.
- exercițiile de echilibru și de flexibilitate - exerciții precum yoga, tai chi și Pilates, în care ne ținem corpul în poziții mai puțin stabile. Aceste exerciții se asigură că mușchii noștri nu se încordează prea tare și ne mențin flexibili, ajutând la evitarea durerii sau a vătămarilor și reducând riscul de a cădea.
- exercițiile de rezistență - antrenamente de forță, cum ar fi ridicarea greutăților sau utilizarea benzilor și a corzilor de rezistență pentru a vă întări musculatura. Cu cât mușchii sunt mai puternici, cu atât mai intens pot lucra, ceea ce reduce presiunea asupra inimii, facilitând astfel îndeplinirea sarcinilor zilnice. Consultați-vă cu medicul dumneavoastră înainte de a începe orice antrenament de forță, deoarece este posibil să nu fie potrivit pentru unele persoane cu afecțiuni cardiace.

Este important să vă amintiți că a fi activ nu înseamnă neapărat să petreceți mult timp făcând o activitate care poate nu vă place. Poate fi ceva la fel de simplu ca jucatul cu nepoții, mersul la magazin sau grădinăritul. Dacă vă face să rămâneți ușor fără răsuflare, înseamnă că sunteți activi.

Pentru majoritatea oamenilor, exercițiile fizice săptămânale ar trebui să fie o combinație de activități aerobice, de forță și de flexibilitate și echilibru pentru vă îmbunătăți complet starea de sănătate.

Cât de multe exerciții fizice trebuie să fac?

Se recomandă să faceți cel puțin 150 de minute de exerciții fizice de intensitate moderată pe săptămână. Exercițiile fizice de intensitate moderată sunt cele în

care temperatura corpului crește ușor și rămâneți fără răsuflare, dar fără a experimenta un disconfort, cum ar fi mersul pe jos sau împinsul unei mașini de tuns iarba. Exercițiile fizice intense sunt cele în care respirați greu și repede, cum ar fi alergatul, înotul sau mersul pe bicicletă.

Ceea ce o persoană consideră moderat poate fi intens pentru o altă persoană. De aceea, este util să faceți „testul de vorbire” în timp ce faceți exerciții pentru a găsi nivelul potrivit pentru dumneavoastră. Testul de vorbire:

- dacă puteți vorbi confortabil în timp ce sunteți activi
- temperatura corpului crește ușor și respirați puțin mai greu decât de obicei
- vă mișcați în ritmul potrivit.

Fie că este vorba despre mers pe jos sau de ridicat de greutate, este important să începeți încet și ușor și să vă ascultați corpul. O sesiune poate dura doar chiar și numai cinci sau zece minute. Chiar și cele mai mici schimbări pot avea rezultate deosebite.

Cel mai bine este să distribuiți exercițiile fizice în mod egal pe parcursul săptămânii, asigurându-vă că aveți câteva zile de odihnă, pentru a vă asigura că organismul dumneavoastră se recuperează. Recuperarea poate fi la fel de importantă pentru îmbunătățirea condiției fizice ca și exercițiile în sine. A fi activ înseamnă să trăiești o viață mai fericită și mai sănătoasă și ar trebui să se integreze în stilul dvs. de viață.

Cum mă pregătesc pentru exerciții fizice?

O pregătire optimă poate face diferența în ceea ce privește modul în care vă simțiți atunci când faceți exerciții fizice. Pentru a profita la maximum de activitatea fizică, pregătiți-vă:

- mâncând devreme și corect - consumați alimente pe bază de carbohidrați cu suficient timp înainte de a face exerciții fizice pentru a avea energie și pentru a evita senzația de sațietate.
- făcând rost de articolele esențiale - pregătiți-vă echipamentul, purtați haine lejere și largi și asigurați-vă că aveți la îndemână o sticlă de apă și un prosop.
- pregătindu-vă spațiul - dacă sunteți la sala de sport, știți ce echipamente intenționați să folosiți și unde se află. Dacă sunteți acasă, asigurați-vă că există suficient spațiu pentru a face exerciții, mutați orice obstacol și asigurați-vă că nu veți fi întrerupți.
- făcând exerciții de încălzire și de "revenire" (cool down) - întinderile și startul lent ajută la relaxare, reducând șansele de a vă accidenta și îmbunătățind mișcarea.

De ce trebuie să fac exerciții de încălzire și de "revenire" (cool down)?

Este ușor să săriți peste aceste etape dacă sunteți obosiți sau grăbiți, dar încălzirea și "revenirea" (cool down) sunt importante pentru a fi în siguranță și pentru a profita la maximum de antrenamentul dumneavoastră. Încălzirea și "revenirea" (cool down-ul) ajută:

- aducându-vă în dispoziția necesară pentru a face exerciții fizice
- pregătind organismul prin creșterea lentă a ritmului cardiac, astfel încât să nu existe o creștere bruscă a nivelului de efort care trebuie depus de inimă
- trimițând sânge către zonele active ale corpului dvs.
- prin întinderi pentru a împiedica contracțiile musculare și pentru a spori flexibilitatea
- încălzind mușchii și pregătind articulațiile pentru mișcare.
- Dacă suferiți de o afecțiune cardiacă, încălzirea trebuie să dureze cel puțin 15 minute, iar "revenirea" (cool down-ul) trebuie să dureze cel puțin 10 minute. Adulții mai în vârstă pot avea nevoie de 15-20 de minute.

Ce trebuie să mănânc și să beau?

Indiferent de nivelul de activitate fizică, pentru a se menține în formă și într-o stare optimă de sănătate, toată lumea are nevoie de un bun echilibru și de o varietate de alimente. Aceasta înseamnă să optați pentru carbohidrați sănătoși, proteine slabe, să consumați mai multe fructe și legume și să vă mențineți hidratați.

- Carbohidrații - aceștia sunt principala sursă de energie a organismului dumneavoastră atunci când faceți exerciții fizice. Cel mai bine este să alegeți varietăți de ovăz, paste făinoase, orez, pâine și cereale cu un conținut ridicat de fibre și cereale integrale. Carbohidrații asigură eliberarea lentă a energiei de care aveți nevoie pentru a face exercițiile fizice. Nu este nevoie să consumați carbohidrați în plus dacă sunteți activi, cu excepția cazului în care vă antrenați pentru evenimente mai lungi.
- Fructele și legumele - acestea sunt pline de vitamine, minerale și fibre care ajută la menținerea sănătății organismului și a sistemului imunitar atunci când faceți exerciții fizice. Încercați să consumați cel puțin cinci porții pe zi.
- Proteinele - cunoscute ca fiind elementele constitutive ale vieții ajută organismul dumneavoastră să se dezvolte și să se recupereze. Trebuie să încercați să includeți o porție de proteine, cum ar fi carnea slabă, peștele, ouăle, lactatele sau surse alternative, cum ar fi mazărea, leguminoasele sau fasolea, la majoritatea meselor.

- **Lichidele** - exercițiile fizice cresc temperatura corpului, iar corpul dumneavoastră încearcă să se răcească prin transpirație. Acest lucru determină o pierdere de apă și săruri prin piele. Cantitatea de lichide de care aveți nevoie depinde de cât timp faceți exerciții fizice, de temperatură și de cantitatea de transpirație. Pentru majoritatea oamenilor, cu excepția cazului în care faceți exerciții fizice mai mult de o oră, este bine să beți între 6 și 8 pahare de lichide (apă, suc de fructe tip nectar, suc de fructe, ceaiuri fără cofeină) pe zi.

Alocați-vă suficient timp pentru a mânca și a bea înainte de a face exerciții fizice, pentru a vă asigura că alimentele sunt complet digerate și pentru a evita să vă simțiți rău sau inconfortabil în timpul exercițiilor fizice. Încercați să luați o masă echilibrată cu 2 sau 3 ore înainte de a face exerciții fizice.

Adoptarea unei diete sănătoase este la fel de importantă ca și exercițiile fizice.

Sfaturi referitoare la exerciții fizice

S-ar putea să vă fie dificil să fiți mai activi la început, dar cu timpul va deveni mai ușor, pe măsură ce corpul dumneavoastră se va obișnui cu activitatea. S-ar putea să observați doar mici îmbunătățiri, dar toate acestea se vor acumula.

Iată care sunt cele mai bune sfaturi pentru a vă ajuta să începeți:

- **Respirați** - nu uitați să respirați adânc pe parcursul unei activități fizice pentru a vă oxigena corpul și pentru a vă ajuta să vă mențineți tensiunea arterială sub control.
- **Fiți sociabili** - mergeți la o plimbare cu un prieten, alăturați-vă unui grup sau practicați exerciții fizice în scopuri caritabile pentru a întâlni persoane similare și pentru a vă distra.
- **Urmăriți-vă progresul** - multe telefoane inteligente numără numărul de pași pe care îi faceți în fiecare zi sau cronometrează cât timp vă ia să înotați o tură de bazin. Este distractiv să vă auto - provocați și să deveniți mai buni într-o activitate.
- **Includeți exercițiile fizice în programul zilnic** - planificați-vă o oră pentru a face o activitate fizică care să se integreze cu restul zilei, de exemplu, mergeți pe jos sau cu bicicleta în loc să conduceți. Ar putea fi chiar și ceva atât de mărunț precum parcare mașinii mai departe de magazin sau coborârea din autobuz cu o stație mai devreme. Dacă pierdeți o zi, nu vă faceți griji - asigurați-vă, însă, că reluați activitatea fizică atunci când puteți face acest lucru.
- **Continuați să vă mișcați** - activitățile cotidiene contează, prin urmare, căutați oportunități de a fi activi în timpul zilei, în timp ce vă aflați în interior sau în aer liber. Când sunteți în mișcare, nu vă schimbați poziția prea repede, deoarece acest lucru poate provoca amețeli.

- Începeți cu puțin efort - încercați să vă împărțiți exercițiile fizice în sesiuni scurte pe parcursul zilei și măriți treptat timpul alocat. Ați putea începe prin a face o plimbare de cinci minute în fiecare zi sau prin a încerca un antrenament de 10 minute.
- Stabiliți obiective realiste - stabilirea unor obiective precum o scurtă plimbare afară în fiecare zi este distractivă și vă face să vă simțiți bine atunci când vă atingeți obiectivele.
- Puneți mementouri în locuri vizibile - lipiți bilețele pe frigider sau setați mementouri zilnice pe telefon pentru a nu uita (se poate face ușor).
- Adoptați o varietate - faceți o listă de activități plăcute pe care le puteți face, cum ar fi dansul sau mersul pe bicicletă și faceți o activitate diferită în fiecare săptămână. În acest fel, este mai puțin probabil să vă plictisiți și să vă pierdeți interesul.
- Fiți mândri de dumneavoastră - lăudați-vă atunci când atingeți un obiectiv. Ați avut grijă de inima dvs. și trebuie să fiți mândri de asta!

Puteți avea încredere în informațiile noastre de sănătate.

Am respectat un proces în opt etape pentru a ne asigura că acest document conține informații fiabile, precise și veridice.



bhf.org.uk

© British Heart Foundation 2024, organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara Galilor (225971) și în Scoția (SC039426).

Această traducere a fost susținută de Royal Mail în parteneriat cu British Heart Foundation.