Korakom do zdravlja

Sav svijet je pokret, gibanje, od najmanjih čestica do kruženja planeta u prostranstvu svemira, od sićušnih molekula i mlazova crvene životne tekućine u našim žilama, do vjetra na najvišim visovima i strujanja u dubinama oceana. Pokret i vječna mijena sastavni su dio života. Čovjek, htio ili ne htio, djelić je te fascinantne igre gibanja i nije čudno što smatramo da tjelesna aktivnost u zdravom, prirodnom okruženju pomaže očuvanju tjelesne kondicije i dobrom zdravlju. Ukratko, bez mnogo opreme i potrebnih vještina, hodanje, šetanje, trčanje, planinarenje, općenito slobodno kretanje u prirodi pridonosi zdravlju, kako fizičkom, tako i psihičkom. Konačno, naše pleme nije stasalo na asfaltu, nego u prašumama i stepama! Čovjek u svojoj genetskoj šifri ima urođenu potrebu za kretanjem, ono ga je pratilo kroz sva razdoblja njegove povijesti.

Danas, pod navalom raznoraznih komercijalnih aktivnosti, fitnessa, wellnessa i slično – tko bi još vjerovao da je hodanje zapravo vrlo učinkovit i zdrav način tjelesne aktivnosti. Tehnološka i tehnička dostignuća modernoga doba svode tu potrebu na minimum, rezultirajući cijelim nizom problema. Pod utjecajem agresivnih reklamnih kampanja, ljudi kupuju skupocjene rekvizite i dijetalne pripravke ne bi li skinuli koji kilogram – dok je besplatno hodanje prirodom najprihvatljivija i možda najpotcjenjenija tjelesna aktivnost! Zapanjujuće su brojke mjesečnih podataka o vikend-posjećenosti pojedinih trgovačkih centara: 900.000 do 1,5 milijuna posjetitelja – samo u Zagrebu! Kao rezultat agresivnih reklamnih kampanja, građani su svoje šetnje i pješačenja locirali, umjesto u gradske parkove i Sljeme – u nezdrave, klimatizirane i loše osvijetljene hangare megatrgovina. Ta patološka "rekreacija" po šoping centrima samo je mala karika u lancu nezdravih navika, koje daju prednost raznoraznim "drmalicama" za poboljšanje cirkulacije, električnim masažerima i skakanju pred televizorom uz upute sa DVD-a.

Pješačenje poboljšava opće i mentalno zdravlje. Zdravlje pojedinca utječe na zdravlje društvene zajednice koja kreira i provodi politiku brige za okoliš. Mentalne sposobnosti povezane su sa zdravljem kardiovaskularnog sustava, koji je bitan za opskrbu mozga kisikom i hranjivim tvarima. Loše stanje kardiovaskularnog sustava povezano je s depresijom, fizičko kretanje ima i direktne efekte na kemiju mozga, zaključak je znanstvenika na prošlogodišnjoj konferenciji American Academy of Neurology u Philadelphiji, čija je tema bila povezanost fizičkih aktivnosti i mentalnog zdravlja.

U Hrvatskoj danas na 2,5 stanovnika "ide"jedan automobil. Hodanje se koristi minimalno, u prosjeku stotinjak metara dnevno, vremenski do najviše jedan sat, uglavnom koliko treba pješačiti od parkirališta do radnoga mjesta, škole, restorana ili stana. U domaćinstvima je korištenje nogu svedeno na desetak koraka koliko treba prošetati do nekog kućnog aparata, stola ili kreveta. U uredima, pa i proizvodnim pogonima, sve je na "daljinski", čak i stolice imaju kotačiće. Tako je druga strana medalje sjedilački način života, usvojen u visokotehnologiziranoj civilizaciji. Kako je već bezbroj puta ponovljena činjenica da je najveća prijetnja zdravlju i životu u modernom svijetu loše stanje srčano-žilnog sustava i pretilost – hodanje je ključ održavanja zdrave tjelesne težine, smanjivanja rizika srčanih bolesti, ali i djelotvornog suprotstavljanja stresu. Hodanje je sigurna aktivnost s najmanjim rizikom od ozljeda od svih tjelesnih aktivnosti. Neaktivni ljudi, dokazano je, imaju zastoje i ograničenja percepcija, a prenoseći ih na društvenu zajednicu, stvaraju bolesno okruženje. Hrvatski zavod za javno zdravstvo u obrađenim podacima objavio je da su se bolesti iz skupine mentalnih poremećaja i poremećaja ponašanja u 2002. godini nalazile na sedmome mjestu uzroka bolničkog liječenja, a iste je godine 38.800 ljudi bilo hospitalizirano zbog mentalnih bolesti. Podaci istog zavoda iz 2006. godine pokazuju da stanovništvo u Hrvatskoj najčešće umire od posljedica krvožilnih oboljenja – čak 25.611 stanovnika.

Cilj je Saveza eko-udruga KZŽ-a u suradnji s Planinarskim savezom KZŽ-a, hodanje i kretanje prirodom uvesti kao rutinski način ispunjavanja zdrave tjelesne aktivnosti koji dovodi do povećanja kvalitete življenja, stvaranje navike aktivnosti kod djece, mobiliziranja i motivacije starijih ljudi na aktivnost, povećanja zdravlja zajednice i uspješnosti zdravstvene prevencije. Uz to, naravno, ide i briga o okolišu, očuvanju krajobraznog identiteta Zagorja i njegove jedinstvene prirode! Hodajte u društvu, s kućnim ljubimcem, koristite priliku za hodanje umjesto vožnje, krenite ususret zdravlju i dobrom osjećaju iskonske povezanosti čovjeka i prirode.

Dunja Horvatin
Savez eko-udruga KZŽ-a