

Hreyfingin verður að vera skemmtileg reynsla

segir breskur heimilislæknir

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

William Bird er heimilislæknir í Oxfordshire á Bretlandi sem vakið hefur heimsathygli á undanförunum áratug fyrir árangursríkar aðferðir sínar við að bæta heilsu sjúklinga sinna með því að ráðleggja hreyfingu. Hugmyndir hans beinast einkum að hreyfingu utandyra en jákvæð áhrif gróðurs og náttúrulegs umhverfis á heilsufar manna er honum ofarlega í huga.

Bird var gestur og aðalfyrirlesari á málþingi á vegum landlæknisembættisins og Umhverfistofnunar þann 16. maí, er haldið var undir yfirskriftinni *Er hægt að auka útiveru Íslendinga?* Hann hefur haft forgöngu um ráðgjafarvinnu fyrir Natural England, samtök sem eru að þróa nokkurs konar náttúrulega heilbrigðisþjónustu sem nýtir hið náttúrulega umhverfi sem uppsprettu betri heilsu.

Hreyfing er bólgueyðandi

„Það er einkum þrennt sem ákvarðar heilsufar fólks,“ segir Bird. „Í fyrsta lagi eru það félagslegar aðstæður, en allar rannsóknir hafa staðfest að þeir sem eru vel staddir félagslega með góð tengslanet fjölskyldu og vina eru yfirleitt betri til heilsunnar en þeir sem ekki njóta þessa. Í öðru lagi er það hversu góðan aðgang fólk hefur að grænum náttúrulegum svæðum til að njóta útivistar í leik og starfi. Í þriðja lagi er það tilgangur en það er mikilvægt að fólk finni tilgang með því að hreyfa sig, annaðhvort með því að vinnutengja hreyfinguna eða tengja hana við leik eða skemmtun. Við höfum séð af rannsóknum að fólk sem ekki hefur aðgang að grænum náttúrulegum svæðum þjáist fremur en aðrir af krónískri streitu. Krónísk streita hefur mikil áhrif á hormóna- og

efnabúskap líkamans og ýtir undir bólgur sem eru nú taldar vera ein af orsökum margra langvinnra sjúkdóma einsog Alsheimer, gigtar, hjartasjúkdóma, sykursýki og offitu. Það er einnig að koma sífellt betur í ljós að hreyfing og útivera dregur úr krónískri streitu og er bólgueyðandi. Það er hins vegar ekki nóg að skipuleggja græn svæði í borgum. Fólk verður að finna einhvern tilgang með hreyfingunni. Gott dæmi um skýran tilgang er ef fólk hefur tök á að ganga til og frá vinnu um grænt og fallett svæði. Ef á hinn bóginn læknir segir sjúklingi að fara í ræktina og ganga róskelega í hálf tíma á göngubretti þá er mjög líklegt að það renni út í sandinn á nokkrum vikum, þar sem tilgangurinn er óljós og umhverfið lítið hvetjandi.“

Jákvæð upplifun er lykilatriði

Bird leggur mikla áherslu á að hreyfingin hafi samskipti við aðra í för með sér. „Það verður að fylgja hreyfingunni jákvæð upplifun. Ef tilgangurinn er einungis að bæta heilsuna en upplifunin er neikvæð, brestur flesta úthaldið á nokkrum vikum. Þá sjáum við flesta falla í gamla farið aftur þar sem skammtímavelliðan er fengin með þeim meðulum sem valda streitu og versnandi heilsu. Reykingar, ofát og áfengisneysla. Þarna er vítahringur sem verður að rjúfa og og beina fólki í aðra átt í leit að velliðan og streitulosun.

Stærsta vandamálið er þó hreyfingarleysi. Ég segi hiklaust að ef við ætlum að gera aðeins einn hlut til að bæta heilsu samfélagsins þá er það ekki að draga úr offitu, sykursýki, kólesteróli og blóðþrýsting, heldur fá fólk til að hreyfa sig meira. Hreyfingarleysi skorar hæst sem orsök fyrrgreindra sjúkdóma. Áður töldum við að hreyfingin væri góð af því að hún hefði

jákvæð áhrif á lungu, hjarta og æðakerfi. Það er alveg rétt en mikilvægi hreyfingar til að halda jafnvægi í efnabúskap frumanna í líkamanum er enn meira.“

Bird segir að það teljist hreyfingarleysi ef einstaklingur hreyfir sig minna en 30 mínútur á viku. „Það hljómar ótrúlega en í sumum hverfum Lundúna á þetta við um allt að 40% íbúanna. Þetta er fólk sem hreyfir sig einungis við að fara inn og útúr bíl, og inn og útum dyr á heimili og vinnustað. Það kemur á óvart hversu margir láta sér þessa hreyfingu nægja.“

Rannsóknir hafa sýnt að græn svæði í borgum nálægt heimilum fólks ýti undir hreyfingu og útiveru að sögn Birds. „Það hefur lengi verið vitað að græn svæði hafa góð áhrif á andlega líðan fólks og draga úr streitu. Áhrifin eru keðjuverkandi því fleiri bætast í hópin eftir því sem fleiri sjást á ferli. Mjög gott dæmi um slíkt er einmitt átakið Hjólað í vinnuna hér á Íslandi. En þá verður líka að tryggja öruggt umhverfi til hjólræiða, því öryggið til að stunda útiveru er mjög mikilvægt. Almenningsgarðar þar sem hægt er að stunda alls kyns hreyfingu eru lykilatriði í því að fá almenning til að hreyfa sig.“

Hreyfing sem hluti af daglegu lífi

Ekki er þó allt unnið með því að hreyfa sig reglulega úti undir beru lofti segir Bird. Hreyfingin verður að vera hluti af dagsins önn. „Það er ekki hægt að bæta sér upp heillar viku hreyfingarleysi við skrifborðið og framan við sjónvarpið með því að fara í fjallgöngu á laugardögum. Það er að vísu betra en ekkert en miklu betra er að ganga eða hjóla daglega til og frá vinnu, ganga upp og niður alla stiga sem á vegi manns verða, og standa upp frá skrifborðinu og teygja úr sér reglulega yfir daginn. Stað-



„Það er alltof mikil áhersla í samfélaginu á að léttast og margir sem byrja að hreyfa sig upplifa það sem ósigur ef þeir léttast ekki. Það er einfaldlega ekki tilgangurinn,“ segir William Bird heimilislæknir frá Englandi.

reyndin er nefnilega sú að vöðvar líkamans framleiða hormónið IL-6 sem gegnir mikilvægu hlutverki í baráttu líkamans gegn bólgum. En þessi framleiðsla á sér aðeins stað ef vöðvarnir eru á hreyfingu.“

Bird dregur upp einfalda en skemmtilega mynd af þróun mannslíkamans. „Í 100.000 ár hefur mannslíkaminn þróast til að gagnast okkur við veiðar og söfnun. Ef við hugsum okkur að hver 1000 ár í sögu mannsins séu jafngildi 10 mínútna þá eru 18 klukkustundir síðan við urðum veiðimenn og safnarar, fyrir 9 klukkustundum hófst siðmenningin, fyrir þremur mínútum átti iðnvæðingin sér stað og fyrir einni mínútu urðum við kyrrsetunni að bráð. Við getum því varla ætlast til þess að líkami okkar hafi aðlagð sig að þessum nýju aðstæðum á svo stuttum tíma.“

Hann tekur dæmi af leik barna þegar hann ræðir um tilgang hreyfingarinnar. „Börn eru ekki að hreyfa sig í þeim tilgangi einum heldur er hreyfingin forsenda

þess að hægt sé að stunda leikinn. Það sama á við um flesta fullorðna. Þeir gefast upp á hreyfingu ef hún er tilgangslaus. Í Bretlandi hefur því verið horfið frá því að ávísa hreyfingu í líkamsræktarstöðvar á sjúklinga. Það hefur sýnt sig að skila litlum árangri og nánast allir eru hættir að stunda slíka hreyfingu innan þriggja mánaða. Við höfum því þurft að hugsa þetta að nýju. Mikilvægast af öllu er að finna hreyfingunni tilgang hvort sem það er að hlaupa á eftir bolta, skoða blóm eða fugla, eða ganga með vinum sínum. Upplifunin þarf að vera sterkari en tilgangurinn. Það er ekki auðvelt að finna leiðir til þess en við verðum að gera það.“

Markmiðið er ekki að léttast

Þegar rætt er um tilgang hreyfingarinnar segir Bird það slæman misskilning að tilgangur hennar sé að léttast. „Það er alltof mikil áhersla í samfélaginu á að léttast og

margir sem byrja að hreyfa sig upplifa það sem ósigur ef þeir léttast ekki. Það er einfaldlega ekki tilgangurinn. Heilsa einstaklingsins batnar við hreyfinguna þó hann léttist ekki. Gleytum því ekki að margir sjúklinga okkar eru alltof þungir, þjást af offitu, sykursýki og hjartasjúkdómum og þetta fólk kaupir sér ekki kort í næstu líkamsræktarstöð og byrjar að lyfta lóðum eða hlaupa á bretti. Ef ég get fengið slíkan einstakling til að fá sér göngutúr í 30 mínútur á dag þá er mikill sigur unninn þó hann léttist ekki neitt. Þetta eru tvö aðskilin vandamál. Offita er lítið vandamál en hreyfingarleysi er stórt vandamál. Það hefur líka komið í ljós að hreyfing er jákvæð fyrir krabbameinssjúklinga. Sjúklingum sem eru í geisla- og lyfjameðferð við krabbameini heilsast betur ef þeir stunda hreyfingu en hingað til hefur hvíld verið ráðlögð af læknum.“

Augu læknasamfélagsins eru að opnast fyrir þessum einföldu aðferðum að sögn Davids og hann kveðst verða var við mikinn áhuga meðal breskra heimilislækna. „Ég hef tekið að mér að fara á milli 66 heilsugæslustöðva í London og kynna gildi hreyfingar sem raunverulegs meðferðarúrræðis fyrir fjölda sjúklinga. Þetta er í rauninni mjög hefðbundin og gamalgróin læknisfræði þó engin áhersla hafi hingað til verið lögð á þetta í kennslu lækna. Það sem veldur hugarfarsbreytingu hjá nær öllum læknum sem ég kynni þetta fyrir eru niðurstöður rannsóknanna um bólgueyðandi áhrif hreyfingar. Það er eitt-hvað sem allir lækna skilja.“