

Dlaczego warto dbać o prawidłową masę ciała

Trudno znaleźć we współczesnym świecie kobietę, która by na jakimś etapie swojego życia nie walczyła o idealną sylwetkę. Choć szczupłość i kontrola masy ciała stała się pewnym kulturowym dogmatem narzuconym kobietom, należy podchodzić do tego z rozwagą. Przede wszystkim każda kobieta powinna czuć się dobrze sama ze sobą zarówno psychicznie, jak i fizycznie.

Dobrostan psychiczny, akceptacja siebie to jedno, jednak w życiu każdego z nas najważniejsze jest zdrowie! I jak potwierdzają lekarze, prawidłowa masa ciała ma ogromny wpływ na zdrowie kobiety. Jednym z głównych sprawców rozwoju raka piersi jest otyłość. Zbyt duża ilość tkanki tłuszczowej w organizmie wiąże się ze wzrostem poziomu estrogenów, a to może zwiększyć ryzyko zachorowania. Należy podkreślić, że 80% przypadków raka piersi jest właśnie hormonozależnych.

Sprawa masy ciała odgrywa również fundamentalną rolę dla procesu leczenia onkologicznego oraz po jego zakończeniu. Zdaniem onkologów duże znaczenie zarówno dla obniżenia ryzyka rozwoju samego nowotworu, jak i jego nawrotu ma wysiłek fizyczny. Ważne jest także uporządkowanie sposobu odżywiania. Dlatego w procesie leczenia onkologicznego oraz po jego zakończeniu warto skorzystać z konsultacji dietetyka.

Wracając do tematu aktywności fizycznej. Oprócz właściwości prewencyjnych i regeneracyjnych w procesie leczenia, nie można nie wspomnieć, że codzienna dawka ruchu pełni również funkcję antydepresyjną.

Głównym antydepresyjnym mechanizmem, dzięki któremu ćwiczenia fizyczne wpływają na pracę mózgu, jest regulacja poziomu serotoniny i noradrenaliny, które ściśle odpowiadają za nasz nastrój. Regularne ćwiczenia fizyczne wyraźnie zwiększają poziom obu substancji w organizmie, więc spełniają dokładnie tę samą funkcję, co leki antydepresyjne. Serotonina wpływa korzystnie na nastrój, a noradrenalina zwiększa wytrzymałość na stres, który także odgrywa istotną rolę w rozwoju zaburzeń depresyjnych czy lękowych. Systematyczne ćwiczenia powodują więc, że nie tylko czujemy się lepiej, lecz również jesteśmy znacznie bardziej wytrzymali. Taki regularny wysiłek fizyczny niesie ze sobą również dodatkowe korzyści: obniża ciśnienie krwi, stabilizuje wagę, usprawnia działanie układu krwionośnego. Sport jest również doskonałą okazją do budowania pewności siebie, co śmiało można przenieść na inne aktywności życiowe.

NPS/LINIA4/AMOB/20/03/001