

Sporun İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Yusuf Bilal Özcan

“Düzenli egzersiz yapmak şüphesiz bir insanın kendini geliştirmek için yapabileceği en ucuz ve kolay şeylerden birisidir. Ama şehir efsaneleri ve önyargılar yüzünden toplumun büyük bir kısmı bu kaliteli aktiviteye zaman ayırmamayı tercih ediyor.”

Düzenli egzersiz yapmanın insana fiziksel ve zihinsel katkıları temel olarak şöyle sıralanabilir.

İdeal kilonuzu korumanıza yardımcı olur

Obezite ve aşırı kiloluluk Türkiye'nin yıllardır göz ardı ettiği bir sorundur. Ülkemiz insanının egzersiz ve türevlerine karşı olan ön yargısı TBMM Obezite ile Mücadele Yöntemleri ve Önlemleri Komisyonu tarafından 2021 yılında yayımladığı raporla tasdik edilmiştir. Hazırlanan rapora göre, Türkiye obezitede Avrupa birincisi dünyada da 4. sıradadır. Gençlik ve spor bakanlığı ve yerel kulüpler bu sayıları olabildiğince aşağıya çekmek ve düzenli egzersizi her kesimde yaygınlaştırmak için faaliyetlerini sürdürmektedir. Düzenli egzersiz yapmak yağ yakımını artırıp protein sentezini arttıracğından ideal kilonuzu korumanıza yardımcı olur.

Kan Basıncınızı Kontrol Altına Alır

Kan basıncının yüksek olması bireyin uzun dönemde kalp ve böbrek sorunları yaşama riskini artırır. Düzenli bir şekilde orta şiddette nitelendirilen egzersiz ileride hipertansiyon riskini azaltır. Ama egzersiz yapmak hipertansiyonu önlemeye yetmez. Bireyin beslenme alışkanlıkları, kalıtsal mirası ve hastalık geçmişi de etkilidir.

Psikolojik Sağlığınıza Korumanıza Yardım Eder

Fiziksel olarak iyi hissetmek psikolojik sağlığınıza da olumlu etkiler. Egzersiz sırasında salgılanan serotonin ve dopamin daha huzurlu ve bir amaç uğruna çalıştığınızı hissetmenizi sağlar.

Kolesterol Seviyesini Kontrol Altında Tutmaya Yardımcı Olur

Düzenli egzersiz halk arasında iyi kolesterol olarak bilinen HDL düzeyini artırır, kötü kolesterol olarak bilinen LDL düzeyini düşürür. Kolesterolün düşmesine bağlı olarak kalp hastalıklarına yakalanma ihtimaliniz düşer.

Kas ve İskelet Sistemi Hastalıklarını Önler

Düzenli yapılan egzersiz kas liflerini güçlendirir, kemik yoğunluğu artırır, eklem sıvısının korunmasına yardım eder, tendonları güçlendirir, vücudun dengesi, koordinasyonu ve hareketliliği için esastır. Yaşı ilerleyen bireylerde hareketsizlik yüzünden yaşanan rahatsızlıkları ertelemek ve etkilerini azaltmanın çaresi yaşlılık öncesi yapılan düzenli egzersizdir.

Kronik Ağrıların Azalmasına Yardım Eder

İleri yaşlı bireylere egzersizin tavsiye edilmesinin en önemli sebeplerinden biridir. Uzman gözetiminde kaslara ve tendonlara yüklenen kontrollü stres sırt, bel ve eklemlerde karşılaşılan ağrıların azaltılmasına yardım eder. İleri yaştaki bireyler bu sebepten dolayı egzersiz yapmak istiyorlarsa öncelikle doktor muayenesinden geçmeleri gerekmektedir. Aksi takdirde yaşanabilecek sakatlıklar bireyi öncekinden çok daha kötü duruma getirebilir.

Sporun insan üzerinde etkileri bunlarla sınırlanmayacak kadar fazladır. Bu etkiler kişiden kişiye ve yapılan egzersizin türüne, şiddetine göre değişebilir. Herhangi bir egzersiz düzenine başlamadan önce doktor muayenesinden geçmek ve bir uzman gözetiminde kontrollü bir şekilde ilerlemek gerekir. Bununla yetinmeyip spor düzenimizi tek bir antrenörün kontrol etmesine izin vermeliyiz. Takip ettiğimiz spor alanında yaşanan gelişmelerden haberdar olmak için okumalı ve araştırmalıyız. Çünkü vücut sağlığımızı korumak gibi önemli bir konuda bize söylenenleri direkt olarak kabul etmektense konu hakkında kendi fikirlerimizin olması bizi daha ileriye taşıyacaktır. Bir dahaki yazıda görüşmek üzere.

Sağlıkla kalın, fit kalın.

**Benefits, need and importance of daily exercise. Mohammed Abou Elmagd. Int. J. Phys. Educ. Sports Health 3 (5), 22-27, 2016*