



Egzersiziz ve Sağlık İlişkisi

Doç. Dr. Senem Güner

✓ Fiziksel Aktivite;

Enerji tüketimini artıran kas aktiviteleri ile oluşturulan vücut hareketleri

✓ Egzersiz

Planlı, programlı, tekrarlayan ve bir amaca yönelik fiziksel aktivite

✓ Fiziksel Uygunluk

Yorulmadan dinç bir şekilde fiziksel aktivite yapabilme

✓ Sağlık

Fiziksel, mental ve sosyal olarak iyi olma hali, basitçe hastalık olmaması durumu

- Egzersizin kas kuvvetini, dayanıklılığını, esnekliğini arttırma, kiloyu azaltma ve koruma yanı sıra kardiyovasküler hastalık ve tromboz riskini azaltma, kan yađ ve glikoz düzeylerini dűşürme, psikolojik durumu ve uyku kalitesini dűzeltme, kemik mineral yoğunluğunu arttırma, bazı kanser tiplerini ve kronik ağrıyı azaltma gibi birçok olumlu etkileri vardır (1).

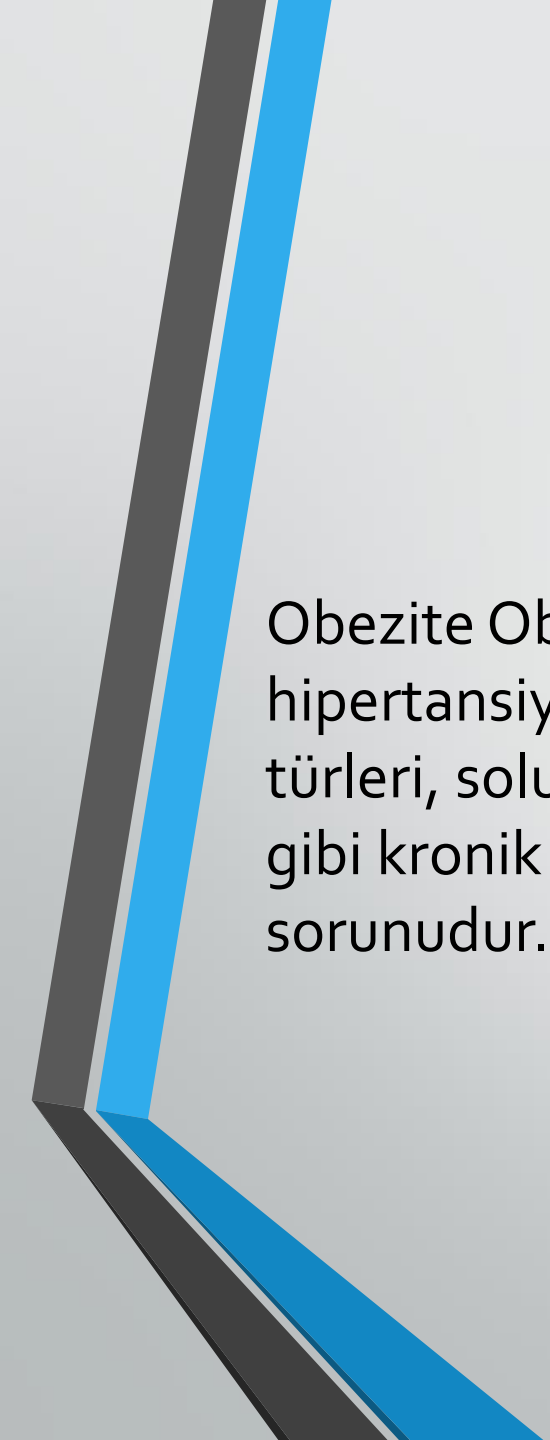
- Hipertansiyon:
- Tüm tedavi kılavuzlarında hipertansiyonun (HT) primer önlem, tedavi ve kontrolünde egzersiz programları önerilmektedir
- Kan yağları:
- Bir sistematik derlemede, yüksek şiddetli aerobik egzersizlerin yetişkinlerde yaş ve cinsiyetten bağımsız olarak yüksek yoğunluklu lipoprotein (YYL) kolesterolü arttırdığı, dirençli egzersizlerin ve aerobik+dirençli egzersiz kombinasyonunun düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) kolesterolü düşürdüğü vurgulanmıştır.

Metabolik Sendrom:

Metaanalize göre dirençli egzersizlerin metabolik sendrom risk faktörleri olan obezite, HbA_{1c}, sistolik kan basıncı üzerine etkisi klinik ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

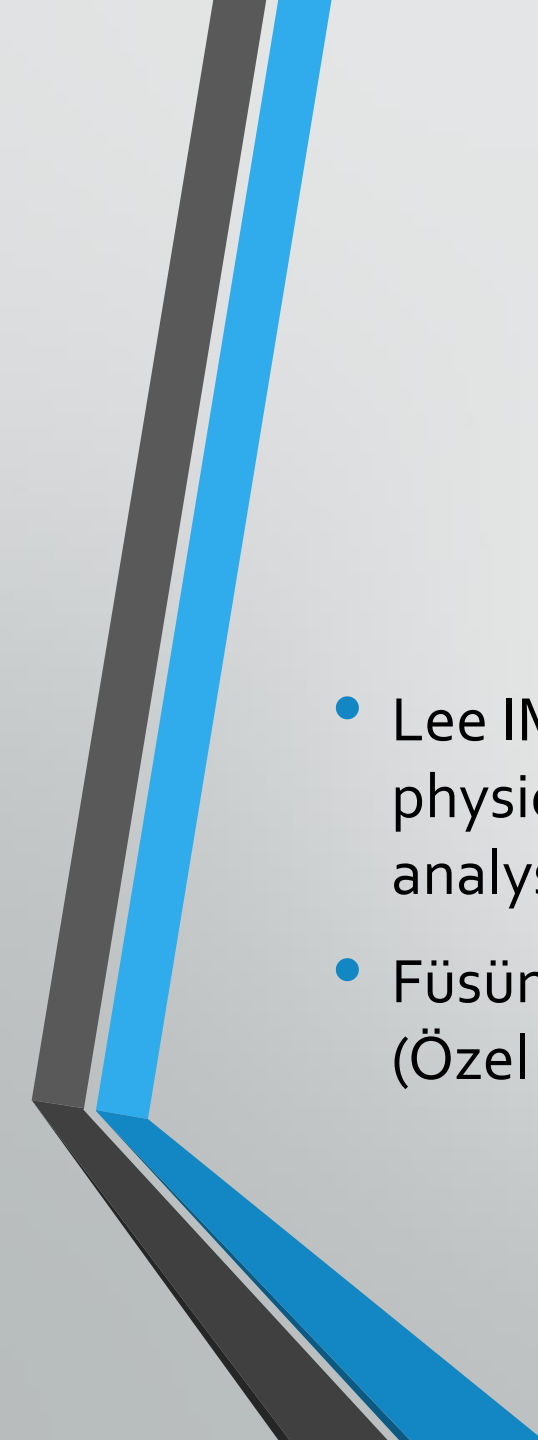
Depresyon:

Egzersiz programları ile depresyon semptomlarında azalma sağlandığı, sistematik derleme ve metaanaliz sonuçları ile gösterilmiştir



Obezite Obezite ve fazla kiloluluk; kardiyovasküler sistem hastalıkları, hipertansiyon, tip 2 diyabet, safra taşları, kolesistit, osteoartrit (OA), bazı kanser türleri, solunum disfonksiyonları, uyku apne sendromu ve bazı psikolojik sorunlar gibi kronik hastalıklar ile ilişkili bulunması nedeniyle önemli bir toplumsal sağlık sorunudur.

- Egzersizin kilo kaybı üzerine diyetten daha az etkin olduğu gör÷lmektedir. Egzersiz, özellikle diyetle birlikte, etkili bir kilo verme aracıdır.
- Obezlerde kilo kaybıyla birlikte akciğer fonksiyonlarında iyileşme olduğu çok sayıda çalışmada gösterilmiştir Egzersiz ile vücut bileşiminde de olumlu gelişmeler sağlanır. Toplam vücut ağırlığında ve visseral yağ kütlelerinde hafif azalmaya, yağsız kütlede azalmanın önlenmesine yol açar.

- 
- Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet 2012;380:219-29
 - Füsün Ardıç. Egzersizin Sağlık Yararları. Türk Fiz Tıp Rehab Derg 2014;60 (Özel Sayı 2):S9-S14