

## Тај-чи за здраво срце

Кинески систем вежби тај-чи побољшава рад срчаног и респираторног система, смањује стрес, страх и депресију, показала је студија др Клода Фурнијеа из Центра за здравство и социјалну помоћ у области Бос у Канади.

До тог закључка он је дошао обавивши анализу свих научних истраживања о том систему вежби објављених у разним медицинским и научним часописима од 1980. до 2006. године.

Ранија истраживања су показала и да тај-чи повећава самопоуздање код жена оболелих од рака дојке, а у великој мери смањује и вртоглавицу и повраћање након хемотерапије, као и да је предност ових вежби у односу на лекове непостојање секундарних ефеката.

Интересовање западних лекара за тај-чи почело је с једним америчким истраживањем из 1996. године, које је показало да те вежбе смањују опасност од падова код старијих особа за чак 47,5 одсто.

## Нови узроци **гојазности**

Осим уобичајених разлога гојазности - вишка калорија и мањка кретања, научници окупљени у Међународном часопису о гојазности (Интернатионал Јоурнал оф Обеситу) објавили су топ листу десет мање познатих узрока прекомерне тежине у данашњем свету.

1. Недовољно сна: просечан број сати спавања се смањује, а бројна истраживања су повезала мањак сна с гомилањем килограма.
2. Материје присутне у храни које непожељно утичу на ендокрини систем, што води повећању количине масног ткива.
3. Клима уређаји и радијатори: организам смањује потрошњу енергије за регулацију телесне температуре, за знојење и дрхтање.
4. Све је мање пушача: пушење смањује осјећај глади.
5. Неки лекови подстичу гојење.
6. Промене у популацији: све је више старих, а старије особе су чешће гојазне.
7. Жене рађају све касније, што се повезује са већом телесном масом деце.
8. Утицај на гене током трудноће.
9. Дарвинова природна селекција: дебљи људи живе дуже.
10. Селективан одабир партнера: гојазни траже гојазне и имају гојазну децу.

## Гимнастика на јеловнику МекДоналдса

Амерички ланац брзе хране МцДоналд'с, често оптуживан да доприноси епидемији гојазности која је захватила Америку, на својим јеловницима недавно је понудио гимнастичку дворану.

Компанија је у седам својих ресторана у САД недавно отворила гимнастичке дворане назване "Р Гум". Садржај је доступан посетиоцима између четири и дванаест година. Дворане су опремљене собним бициклима, који је смештен испред екрана са видео игрицама, а у понуди је и аеробик, како би се што пре потрошиле калорије.

"У нашим Р Гумовима својим малим клијентима ћемо понудити могућност да се забаве вежбајући", изјавила је портпаролка ланца Дануа Проуд.

Нове гимнастичке дворане ускоро би требало да замене простор за игру, који се налази у око 5.500 ресторана МцДоналд'с широм САД. Компанија размишља о отварању мини-клубова и у иностранству.

Критичари брзе хране, међутим, нису одушевљени. "Количина калорија које дете може да потроши вежбајући у тим мини-клубовима, мало је у односу на оно што су у тим ресторанима брзе хране унели у организам", изјавила је директорка Центра Рудд за политику исхране и гојазности на Универзитету Јејл, Келлу Броунелл. Она тврди како дете мора да вежба три сата, како би потрошило 200 калорија из једног МекДоналдсовог милк шејка.

## Теретане за британску децу

Око 15 одсто деце у Британији је гојазно, а готово исти проценат има проблеме са вишком килограма. Зато не чуди податак да је у протеклих неколико година у тој земљи отворено скоро 80 теретана намењених искључиво деци.

Опрема у теретанама је прилагођена најмлађима, а међу вежбачима има чак и петогодишњака.

"Борба против гојазности и некретања међу млађом популацијом је глобална потреба. Покушавамо да младе проведемо кроз процес вежбања који је безбедан, ефикасан, у окружењу које није такмичарско, као и да им понудимо савете о исхрани", каже за Ројтерс Кјеран Марфи, управник Шока, водећег ланца теретана за децу у Британији.

Заступници идеје да деца посећују теретане тврде да, осим борбе против гојазности, то значи и да су у безбедном окружењу. Наиме, после неколико случајева злостављања деце и убистава у Британији, многи родитељи страхују када се њихова деца играју напољу.

Деца у Британији у просеку проводе око четири сата испред телевизора или компјутера, због чега су и почеле да се отварају теретане за њих, као

алтернатива која укључује физичку активност.

Сама идеја мини теретана потекла је из Америке, али се јако брзо раширила у Британији, као и у другим земљама. Марфи каже да његова компанија снабдева дечје теретане опремом, између осталог, у Данској, Израелу, Саудијској Арабији, Ирској и Шведској.

Деветогодишња Меди Бредли иде у дечју теретану пет пута недељно. Њен тренинг обухвата загревање, кардиоваскуларне вежбе, али и дизање тегова. "Само желим да будем у форми", каже она. Њени родитељи су је уписали у локалну теретану у Потерс Бару када су се ту доселили, како би лакше упознала нове другове.

Деца кажу да их теретане привлаче јер им дају утисак да су одрасли, као и због тога што могу да се друже са вршњацима.

У Британији има неколико десетина хиљада деце која вежбају. Међутим, нису сви поједнако одушевљени што дечје теретане имају све већи број чланова.

Критичари сматрају да су теретане "храмови нарцизма", и да пре развијају егоцентризам међу децом него тимски дух.

Директор Клинике за децу са поремећајем у исхрани у северном Лондону доктор Ди Досон каже да је "смешно" да деца вежбају по теретанама. "То просто није уопште добра идеја. Поткрепљује опсесивно компулзивно понашање... и није забавно", поручује она.

"Деца су некада стално вежбала - шетала су до школе, играла се напољу, возила бицикле. Нису седела испред компутера и телевизора по цео дан или била вожена до школе као сада. Зато имамо толико гојазних", сматра Досонова.

"Вежбање је јако важно, али оно треба да буде и забавно. Требало би да се одвија у групи, као када се игра кошарка, одбојка или неки други спорт у коме деца уживају и упознају нове људе".

Стручњак за гојазност деце Тим Лобстин каже да би многа деца, посебно она која већ имају проблеме са вишком килограма, могла да се осећају веома чудно у теретанама окружена огледалима и утегнута у ликру.

"Деца која имају тенденцију да се гоје, а посебно она која или имају вишак килограма или су гојазна, нису превише одушевљена идејом да се баве напорним спортовима, где се од њих пуно захтева", објашњава Лобстин.

"Таква деца не желе да се пресвлаче у свлационицама и да имају посебан програм - то је за њих веома неугодно, и физички и психички".

### **У здравом телу здрав дух**

Стара узречица како је у здравом телу здрав дух веома често се спомиње, и то са пуним правом. Постоји стереотип научника (или професора, или већ неког сличног) као неког мршаваг и болешљивог (разболео се од силног изучавања онога што изучава) или, с друге стране, као неког дебелог (јер стално нешто грицка и храни се нездравом док проводи силне сате испред компјутера, анализирајући резултате и истражујући), али неки тестови показују нешто друго.

Тестови нису били изведени на научницима, већ на групи деце старости између седам и 11 година. Уколико сте се најезили на реч "тестови" и одмах вам се пред очима створила слика сироте дечице као лабораторијских мишева, не брините, ови тестови нису имали никакве везе са лабораторијама. Једноставно, испитане су интелектуалне способности деце, како оне која се баве неким спортом и вештија су у физичком смислу, тако и њихових вршњака који нису нешто посебно физички активни.

Резултати тестова су недвосмислено показали да деца која се баве неким спортом боље решавају тестове интелектуалних способности. Стога су научници укључени у ово проучавање изјавили како физичка активност повећава стварање молекула задужених за рад мозга. У том смислу, спорт помаже да се успоставе нове везе између неурона и да се тако спречи "губљење" мождане масе.

Занимљиво је и то да се до истих резултата дошло и кад су тестови рађени на особама у "трећем добу": и код њих је физичка активност помогла да се очува ментална равнотежа.

Дакле, драге наше даме, ето још једног одличног разлога да дете упишете на неки спорт - поред тога што ће бити бољег здравља, боље ће бити и у интелектуалним задацима. Ето и још једног одличног разлога да се и саме бавите физичком активношћу: бићете не само бољег здравља и виткије већ ћете бити и паметније! Сад нека неко још каже како лепота и памет не могу да иду заједн