

# Pohyb je nejlepší lék na stárnutí

**Vyhnut se zdravotním rizikům,** která začínají hrozit zhruba po padesátce, to je přání, jež má asi většina mužů.

IVANA MATYÁŠOVÁ

**S**pousta civilizačních onemocnění souvisí s nezdravým jídelníčkem a nedostatkem pohybu. „Před třiceti lety chodili padesátníci na různé hromadné akce, cvičili, hráli vesnický fotbal,“ říká profesor Štěpán Svačina z 3. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a předseda České lékařské společnosti J. E. Purkyně. „Dnešní muži jsou na tom s pohybem podstatně hůř.“

Přítom právě pohyb je podle jeho slov nejlepším lékem na stárnutí. Pokud však muž delší dobu „sportuje“ pouze u televizní obrazovky, pak se přece jenom hůř přinutí k tomu, zapracovat na své kondici.

## Netřeba hned jít do posilovny

Padesátníci mívají někdy obavu zajít do posilovny, které bývají dost často plné mladých svalovců – a teď jsou stejně zavžené.

Stejně tak si už netroufají třeba na náročnou cyklistickou túru do hor. Klidně si ale zpočátku mohou zašlapat na rotopedu nebo si třeba v přírodě vyzkoušet severskou dynamickou chůzi se speciálními sportovními holemi, takzvaný nordic walking. Tedy pohybovou aktivitu, při níž se ne-



Foto Shutterstock / šk

## Tipy na vhodný pohyb ve středním věku

- Nejvhodnější je každodenní pohyb střední intenzity, v rozsahu několika desítek minut.
- Dobré je, aby při tomto pohybu docházelo ke stále se opakujícímu stahu a uvolnění svalů. To splňuje například běh či chůze.
- K aktivitám, které zapojují více svalů, patří i chůze vyšší intenzity, například rychlý výšlap do kopce nebo do schodů.
- Pohyb se dá provozovat přímo doma, například na rotopedu.
- K dispozici jsou dnes aplikace do chytrých telefonů, případně různé krokoměry, které se dají koupit i v některých drogeriích, s jejichž pomocí je možné zjistit množství ušlých kroků, ale i sledovat tepovou frekvenci.
- Pohyb pomáhá i při civilizačních chorobách, jako jsou obezita, cukrovka či vysoký krevní tlak, jenom míra zátěže nesmí být příliš vysoká.

jen procvičí celé tělo, ale i posílí bránice.

K dispozici jsou dnes i různé krokoměry nebo aplikace do chytrých telefonů, s jejichž pomocí je možné zjistit, nejen kolik jsme toho ušli, ale i sledovat tepovou frekvenci.

## Denně aspoň pár minut

Jestliže třeba padesátníci začínají se sportem po delší pauze, občas si lámou hlavu nad tím, jakou

sportovní aktivitu zvolit. „Každý pohyb je v tomto věku vhodný,“ ubezpečuje profesor Ladislav Pyšný z Centra sportovní medicíny na EUC Klinice v Ústí nad Labem. „Pokud jsou muži zdraví, pak je jejich tělo připraveno se pravidelně a poměrně intenzivně pohybovat.“

Nejvýhodnější je podle profesora Pyšného každodenní pohyb, nejlépe střední intenzity, v rozsahu nejméně několika desítek mi-

nut. A to takový, při němž dochází ke stále se opakujícímu stahu a uvolnění svalů – běh, chůze, plavání a podobně.

Vhodné jsou i aktivity, při kterých se zapojuje co nejvíce svalů. Patří k nim i chůze vyšší intenzity, například rychlý výšlap do kopce. Důležité je, aby zvolená pohybová aktivita muže bavila a aby byla při ruce.

„Některé psychologické studie uvádějí, že největší šanci vytr-

vat ve cvičení mají ti, kdo cvičí doma nebo v blízkosti bydliště,“ uvádí profesor Svačina. Hodně také podle něj záleží na tom, jestli se v mužově rodině sportovalo, a jemu to tedy přijde přirozené.

## Cvičit i s cukrovkou

Zanedbávat pohyb by ovšem neměli ani ti, kdo už nějaké zdravotní potíže mají. U většiny civilizačních chorob, k nimž patří obezita, vysoký krevní tlak nebo cukrovka druhého typu, je totiž právě pohyb tím nejlepším lékem. Jen míra zátěže by u těchto lidí neměla být příliš vysoká.

„V řadě případů může dojít díky častějšímu pohybu k výraznému zlepšení zdraví nemocného,“ říká profesor Pyšný. „Většina civilizačních chorob se však v naší společnosti léčí pouze léky a na vhodnou pohybovou stimulaci organismu se často zapomíná.“

Nebezpečná může ovšem být také příliš intenzivní nárazová fyzická zátěž. Kdyby se netrénovaný padesátník bez jakékoliv přípravy vypravil třeba na vytrvalostní běh, riskuje závažné zdravotní problémy. Může přetížít některé části pohybového systému, vzácněji mu hrozí i úmrtí například v důsledku srdečního selhání.

Pokud se chce tedy muž takovým aktivitám věnovat, měl by se podle slov profesora Pyšného nejprve nechat vyšetřit patřičným

specialistou, nejlépe tělovýchovným lékařem.

## Změny na talíři

Také strava dokáže výrazně ovlivnit zdravotní rizika. „Držet radikální dietu je nevhodné, člověk se obvykle po čase opět vrátí ke svým původním zvyklostem,“ uvádí profesor Svačina. „Mnohem lepší je, když se člověk spojí s nutriční terapeutkou, která posoudí jeho jídelní zvyklosti, doporučí mu drobné změny jídelníčku a navede ho správným směrem.“

Řada lidí ale podle jeho názoru věří spíše výživovým poradcům bez patřičného vzdělání, kteří na internetu nabízejí za velké peníze rychlé zázraky. Ve většině případů jde

ovšem jen o obchod s falešnou nadějí.

Stejně neúspěšné bývá i polykání nejrůznějších potravních doplňků, díky nimž mají lidé s nadváhou a obezitou rychle a bezbolestně zhubnout. Ani v tomto případě se zázraky nedějí.

Mnohem větší efekt mívá pravidelný pohyb a změna jídelníčku. A to nejen u cukrovky a vysokého tlaku. Podle velké studie, která zkoumala vliv potravin na lidské zdraví, mohou mít zvýšené porce zeleniny a dostatečný pohyb vliv dokonce i na obávanou Alzheimerovu chorobu.

Držet radikální dietu je nevhodné, člověk se obvykle vrátí ke svým původním zvyklostem. Lepší jsou drobné změny jídelníčku.

”

## Prostata se dá léčit

Muži se už o své urologické zdraví zajímají víc, říká profesor **Tomáš Hanuš**, přednosta Urologické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

IVANA MATYÁŠOVÁ

### LN Jaké urologické problémy padesátníky nejčastěji trápí?

Začínají se objevovat první příznaky zbytnělé prostaty – častější noční močení, slabší proud moči. Mnohé padesátníky postihují také poruchy erekce často související se sníženou hladinou mužského pohlavního hormonu testosteronu. S věkem roste i riziko karcinomu prostaty. Obzvláště u mužů, v jejichž rodině se už toto onemocnění vyskytlo.

### LN Co s tím mohou muži dělat?

Především by si měli – hned jak to půjde – nechat změřit hladinu prostatického specifického antigenu, takzvané PSA. Ať už u svého praktického lékaře, nebo u urologa. Naměřené hodnoty mohou včas upozornit na zvýšené riziko rakoviny prostaty. Tak jako mají ženy svého gynekologa, měli by mít i muži v tomto věku svého urologa. Síť urologických pracovišť je hustá, neměl by být problém nechat se preventivně vyšetřit.

### LN Ženy chodí na pravidelný mamografický screening, neuvazuje se o screeningu i v případě rakoviny prostaty?

Hodně se o tom hovoří. Některé práce dokazují, že by takový screening měl jistý efekt. Zavést ho plošně by bylo ale ekonomicky i organizačně náročné. Zvýšené hodnoty PSA nejsou důkazem toho, že pacient opravdu má rakovinu prostaty. V diagnostice proto využíváme i další moderní la-



boratorní a zobrazovací metody. Přes veškerý pokrok však ani dnes neumíme spolehlivě odlišit „hodné“ nízkorizikové nádory prostaty od těch rizikových. A to je jeden z důvodů, proč zatím se zavedením plošného screeningu váháme.

### LN Platí stále, že se muži o prevenci starají méně než ženy?

V posledních letech se našťastí začali muži o své urologické zdraví víc zajímat. I ti, kteří zatím nemají potíže. Do povědomí už pronikla informace, že rakovinu prostaty umíme úspěšně léčit, nově i s pomocí robotických operačních přístrojů. Zlepšila se i spolupráce s praktickými lékaři, jejichž erudice výrazně stoupá.

### LN Jedním z témat, o nichž se moc nemluví, je inkontinence. Jak často může postihuje?

Počet pacientů v posledních letech stoupá. Může to souviset s řadou neurogenních onemocnění, kterých v poslední době přibývá. Jsou to třeba míšní traumata související s dopravními úrazy a adrenalinovými sporty, jako jsou bungee jumping, snowboarding nebo freediving. Vliv může

mít roztroušená mozkomíšní skleróza. Roste i počet pacientů s karcinomem prostaty, z nichž řadu již umíme pomocí moderních metod zachránit. Ale ne vždy umíme po operaci zabránit přechodné či trvalé inkontinenci.

### LN Nedá se nějak léčit?

Metodou číslo jedna je implantace umělého svěrače močové trubice. Je to metoda nákladná, vyžaduje zkušeného operátora. Dnešně se tyto operace prováděly pouze u nás v Praze a na Urologické klinice Fakultní nemocnice v Brně. V současnosti se počet pracovišť navyšuje. Inkontinence moči u mužů se dá, podobně jako u žen, řešit také pomocí pásek, takzvaných „slingů“. S nimi mají největší zkušenosti například v pražské Thomayerově nemocnici a ve Fakultní nemocnici Olomouc.

### LN Také poruchy erekce se nejspíš dnes už dají poměrně dobře léčit.

Preparátů je dnes poměrně dost. Kardiaky vždy upozorňujeme na to, že by se měli poradit předem se svým kardiologem, než je začnou užívat. Poměrně malý efekt mívají ústně podávané léky u pacientů po operacích nebo po ozáření pro karcinom prostaty. Ale i pro ně dokážeme individuálně vytitrovat správnou dávku účinné látky, kterou si pak sami aplikují pomocí autoinjektoru.

### LN Co je pravdy na tom, že poruchy erekce mohou signalizovat i jiná onemocnění?

Kvalita erekce souvisí s kvalitou cévního systému v celém organismu. Poruchy erekce tedy často signalizují změny i na kardiovaskulárním aparátu. Mohou být také jedním z prvních příznaků Parkinsonovy choroby, roztroušené mozkomíšní sklerózy či cévní mozkové příhody. Proto je v těchto případech velmi důležitá spolupráce urologa s kardiologem a neurologem.

KAŽDÝ DEN  
V LN OD 20. 3.



TESTY PODLE CERMATU

PŘIJÍMAČKY  
NA POSLEDNÍ CHVÍLI

Předplatné  
za 290 Kč

- Finální příprava pro žáky 5. a 9. tříd
  - Testy z češtiny a matematiky podle požadavků CERMAT
- + BONUS ZDARMA  
„nástěnná učebnice“ z českého jazyka - základní pojmy a pravidla

Objednávejte na 225 555 533 nebo na [www.lidovenoviny.cz/prijimacky](http://www.lidovenoviny.cz/prijimacky). Nabídka platí do 18. 3. 2020

LIDOVÉ NOVINY