

DEBELOST – EPIDEMIJA 21. STOLETJA

Dolfe Rajtmajer

1 UVOD

»Vsaka velika stvar se začne kot gibanje, postane posel in se spremeni v goljufijo«, je povedal Eric Hofer, družbeni kritik. (C. McDougall, (2012: 204). Rojeni za tek) Če se to nanaša na prehrano, ki jo proizvaja sodobna živilska industrija, ki nas vsaj 35 let zavaja z gonjo proti živalskim maščobam in propagando za rafinirana rastlinska olja, margarino in predelane žitarice (slabe maščobe in hidrati), potem je Eric Hofer povedal eno največjih resnic sodobnega sveta. Prav v zadnjih desetletjih, ko so te prehranjevalne navade povzročile epidemijo debelosti, ki je zajela že petino prebivalstva zahodnega sveta, se ti ljudje srečujejo z desetimi boleznimi, ki jih človeštvo prej skorajda ni poznalo. Filogenetski razvoj človeške vrste je milijone let potekal ob nabiralništvu in hrani mesnega izvora; človeštvo se je torej hranilo s tem, kar je nabralo v naravi ob lovljenju živali. Kmetijstvo z žitaricami se je pojavilo šele pred okoli 8000 leti, kar pa je prekratek čas, da bi človek spremenil presnovo in se biološko prilagodil na žitarice...

Bralce vabim, da, ob branju teksta te študije, preberejo 25. poglavje knjige C. McDougall-a (**Rojeni za tek, 2012**), še zlasti pa knjige **Resnice in laži o hrani** (Anita Šupe, 2013) in **Polnokrvnost – 2. del** (Srečko Bergant, 1981) ter **Življenje v conih zdravja** (Barry Sears, 2011.). Težko je verjeti, da je Srečko Bergant pred 35. leti napisal tako izjemno strokovno študijo o slabostih takratnega prehranjevanja, ki jo prav razumemo šele dandanes...(Gre za prvo povezavo Bergantove teorije izpred 35 let z doslej najboljšo knjigo o prehraneslovju, ki nam predstavlja Švedski nacionalni program prehrane.) Torej prav v obdobju, ko je zgoraj omenjena živilska industrija začela z največjo prevaro o prehranjevanju. Berganta smo takrat(v obdobju 1975-85) imenovali čudaka, posebneža, bla-bla kemika, ki nima občutka za sodoben svet. Danes vidimo, da je bil največji mojster prehranjevanja, saj je vse preskusil na sebi. . . , saj sta skupaj s cenjenim Mirom Cerarjem prediskutirala stvari, ki jih večina sploh ni razumela. Berite intervju Cerarja in odgovore Berganta v drugem delu knjige Polnokrvnost (: 170-216). Zato sem jezen na Anita Šupe (torej na Švedski nacionalni program o hranjenju, znotraj katerega dela avtorica), ker ni odkrila Bergantovih študij, saj je toliko let pred njo dokazoval zablode prehranske industrije, to največjo barabijo tisočeri kemikom in nutricionistov... Sicer pa, kako naj bi ga odkrili Švedci, če mi doma komaj vemo zanj?! (Ta študija je primarno namenjena ciljni skupini študentov trenerske šole pri predmetu Antropološka Kineziologija – 2. del: bio-psiho-socialne razsežnosti športa, oziroma je lahko vod v Aplikativno Kineziologijo.)

2 SEDENJE, HOJA IN TEK

Že predšolski otrok presedi več kot povprečen študent na predavanjih. Pretirano sedenje je torej realnost današnjega časa. Za stroko, še zlasti preventivno medicino in aplikativno Kineziologijo (didaktiko športa), je to katastrofalno stanje. Že stoletja je jasno, da se je človeško telo razvijalo skozi milijone let s pomočjo gibanja v obliki hoje in teka, torej skozi lokomotoriko ter obilo fizičnega dela, ki bi ga danes lahko primerjali (utilitarnemu) kmečkemu delu in rudarjenju. Evolucija človeka je torej temeljila na hoji in teku ter manipuliranju s predmeti in lastnim telesom. (H. Gardner, 1995, Razsežnosti uma-Teorija o več inteligencah; D. Rajtmajer (1997). Diagnostično-prognostična vloga norm mot. spos. pri mlajših otrocih). V mlajših letih ontogenetskega razvoja pa temelji otrokov razvoj pretežno na teku (D. Rajtmajer (1994). Izbrana poglavja iz pedagogike in didaktike športa, 3. knjiga)...Ta je generator otrokovega razvoja, tako hitrosti kot kvalitete razvoja posameznih telesnih organov oziroma funkcionalnih sklopov.

Ustvarjeni smo torej preko teka in za tek tako anatomsko kot (nevro) fiziološko. Današnje življenje in delo pa je zares kruto: sedenje je danes namreč v funkciji plačnih sistemov; tisti, ki praviloma (pre)več sedijo, so boljje plačani...Tako je človeštvo v zadnjih desetletjih vedno bolj v nasprotju svojega filogenetskega razvoja-razvoja vrste. Posledice so katastrofalne: telesna teža je skoraj pri petini odraslih prevelika in še narašča. Žal se otroci in mladina temu trendu hitro približujejo.

Preprosto ne moreš verjeti, da se lahko človek tako »spozabi« nad svojim telesom-njegovim estetskim izgledom. Epidemija debelosti je že tako huda, da se ostali čutijo nenormalne. Pri tem pa je najhujše to, da ti debeluh delujejo v javnih službah, da so na očeh javnosti, kar je izjemno vzgojno nekorektno. Zato so tako vzgojitelji, učitelji kot medicinci brez moči v vzgojnih prijemih, s katerimi bi preko športa in zahtevnejšega fizičnega dela dosegli primernejši način življenja. Dodatno poslabšuje stanje še medicinska doktrina, da je debelost, ki jo sicer pravilno opredeljujejo kot bolezen, posledica genskih nepravilnosti...

Bolezenska stanja kot posledica pretirane debelosti se hitro približujejo epidemičnim razsežnostim. Že leta 2008 je dr. Lieberman, profesor biološke antropologije na harvardski univerzi, povedal sledeče (McDougall, Rojeni za tek, 2012: 188): **» Če hočejo ljudje ohraniti zdravje, so primorani vzdržljivostno vaditi in mislim, da ima to dejstvo globalne korenine v naši evoluciji«** (primerjajte to misel z teorijo Berganta v knjigi Polnokrvnost-nov pojem) ter **»...če obstaja neko vsemogočno zdravilo za ohranjanja človekovega zdravja, je to tek«**. (Pri starejših in post-operirancih seveda tudi vse vrste hoje, še zlasti nordijska, ko se človek ob do ene ure dolgi hoji močno zadiha in dvigne pulz na 130-140. Dodal avtor tega teksta.) Dodam naj le še, da je potrebno preiti tudi na ustrenejši način prehranjevanja (Glej Bergant in Šupe in še zlasti Sears-a), vendar ne kot modne muhe, ampak na osnovi znanja in zavedanja, da je pretirani način hranjenja s slabimi hidrati in predelanimi rastlinskimi olji ter premajhno količino dobrih maščob pašnih živali, ključni problem epidemije debelosti (ob odsotnosti ustrezne količine in strukture gibanja oziroma dela).

3 RAZVOJNO GLEDANO ŠTEJE TEK NE HOJA!

Danes živeči smo torej potomci tistih prednikov iz davne divjine, ki so tekli dovolj hitro, da jih drugi niso po...(spravili). Lovec in nabiralec sta preživela zaradi teka! Tek je torej sooblikoval biološki razvoj današnje človeške vrste. Ne hoja ampak predvsem lahkotni daljši teki. Danes to imenujemo aerobno, dinamično sklepno mišično naprežanje od 5 minut do ene ure z vmesnimi odmori hitre hoje...in s pulzom okrog 130 pri netreniranih odraslih. Zakaj poudarjamo tek in ne le hoje? Pri hoji je pritisk (obremenitev) na sklepe in mišice prenizek, le 1G, torej le toliko kot je teža človeka: $TT = 1G$. Pri teku pa je zaradi pospeškov pri odzivu in doskoku na eno nogo pritisk večji od 2G, torej dvakratna telesna teža: $TT > 2G$. V razvojnih obdobjih otroštva in mladostnika je obremenitev med tekom ključna za pravilen in pravočasen anatomske razvoj sklepov, mišic in kosti. Še zlasti pri otroku med 8-9. letom starosti, tj. pri teži 25 kg. (Na kar je potrebno izjemno paziti, ko selekcioniramo otroke v posamezne športne panoge zaradi potreb vrhunškega športa!) Problem so namreč v tem času in pri tej teži otroka njegove medvretenčne ploščice (diskusi), ko se zaradi odmiranja žil prehranjevanje ploščic prenese na zgolj osmozo in difuzijo...Obremenitev otroka s tekom in ne le s hojo, torej z najmanj $TT > 2G$, pa je potrebna še za pravilni razvoj srčne mišice (poudarjam: srca kot mišice!), ki mora po svoji »moči krčenja« proti post-puberteti doseči moč (razvitost) odraslega. Tako starši, kot še zlasti trenerji in športni pedagogi morajo namreč ne le vedeti, ampak v športni praksi treniranja otrok upoštevati, da sta časovno pravilni razvoj in moč hrbtenice in srca ključna tako za normalno delo in življenje in seveda toliko bolj zaradi zahtev vrhunškega športa.

Biologi povedo, da je pravilno ogrevanje telesa mogoče doseči šele po 40 minutah stopnjevanje vadbe: hoje, teka, poskokov, gimnastičnih vaj, vaj z orodjem itd. Temu sledi na to vadba z bolj ali manj specializiranim treningom ali tekmo, kar se konča z zmerno vadbo s padajočo obremenitvijo...Torej pomeni ura počasnega teka in menjave teka s hojo prvih 40 minut pravzaprav ogrevanje telesa!? Kar pomeni, da se pri krajši vadbi še ogrejemo ne dobro. (Glejte: Ogrevanje pri didaktiki športa na Rajtmajer.si) Žal pri šolskem športu (telovadbi) tej zahtevi ni mogoče slediti, ko pa športna ura traja le 45 minut...Zato so tu pač potrebne modifikacije in racionalnejše ukrepanje športnih pedagogov.

4 RAZLIČNE VRSTE GIBANJA

Osnovna delitev je v tri vrste: (1)**lokomotorika**-premikanje kot različne hoje, kjer roke sodelujejo v smislu recipročne inervacije vseh štirih okončin, kot so teki, poskoki, pri plavanju obe tehniki kravla, plazenje, plezanje (ker pri kolesarjenju roke ne sodelujejo v gibanju, ga izpuščamo iz te klasifikacije; podobno velja za prsno tehniko plavanja in delfin), (2) **ravnotežje** (balansiranje) in (3) **manipulacije** (spretno ravnanje s predmeti). Psihologi delijo, ko proučujejo telesno gibalno inteligenco, (H. Gardner (1995), Razsežnosti uma-teorija o več inteligencah) v: (1) spretno ravnanje s predmeti, (2) spretno ravnanje s telesom in (3) spretno ravnanje s predmeti in telesom hkrati! Zадnje je praviloma najpogostejše tako pri normalnem fizičnem delu kot pri športu. V delitvi gibanja po Rajtmajerju (1994, 3. knjiga) pa

v: **(1) utilitarno**, ki zajema vsa za življenje pomembna dela, **(2) kvantitativno**, pretežno športno rekreativna in **(3) kvalitativno**, ko je najpomembnejša estetska vrednost, tim. gibalni izraz: gibalna lepota ob estetskem doživljanju tako izvajalca kot gledalca (sodnikov). Seveda so vse tri vrste medsebojno prepletene, npr.: Ko je Tomba zmagal slalom, je 85 let stara babica dejala (po svoje je dojela sporočilno vrednost vrhunskega tekmovalca): »Kako lepo je vozil...«. Med vsemi temi tremi vrstami pa je seveda bolj ali manj prisoten tudi tek. Pri slalomu je lepo vidna recipročna inervacija rok, saj smučar izmenično premika palice, jih vbada oziroma ruši kole, izmenično pa obremenjuje tudi noge (smučke), kar pa gledalec seveda ne opazi; smučar med zamenjavo smeri zavoja obremenjuje zdaj bolj eno nato drugo nogo-smučko. To pomeni, da centralni živčni sistem pošilja – inervira bolj zdaj eno ali drugo nogo. Ker pa je slalom ritmični šport, motorična kontrola gibanja poteka po logiki recipročne inervacije: premiku leve roke in desne noge sledi nasprotni sunek...Tako je bistvo lokomotorike izmenično in ritmično premikanje vseh štirih okončin; v ospredju je torej sodelovanje rok kot pri hoji in teku, čeprav so fizikalno tudi sonožni poskoki lokomotorne narave.

Lokomotorika človeka je torej v ospredju. Zanimati pa nas morajo posledice hoje in teka na telo. (Torej absolutno premalo gibanja.) Še zlasti danes, ko je amerikanizacija prinesla v slovensko deželo, ki je bila še ne dolgo nazaj en sam vrt rurarnih dolin, polj in pašnikov ter gozdov, pravo epidemijo debelosti. Ta je popolnoma sfižila estetsko vrednost skladnosti telesa, kot pravijo kineziologi, odnosno je povzročila vrsto bolezni, kot vedo povedati medicinci.

5 Obremenitve in estetski videz telesa

Nekaj 100 m normalnega plavanja je glede na tehniko 3-5 krat bolj naporno od zmerno hitre hoje. Ročno košenje trave je nekajkrat bolj naporno kot časovno enako dolgo plavanje. Plezanje v steni, ali hoja v strmino pa že ni mogoča več brez pogostih odmorov. Pri tem zmerne obremenitve izvajamo v tim. **tempu (aerobna vadba)**, ki trajajo lahko več deset minut (od 5 minut naprej...), zahtevnejše pa v obliki **intervalov (anaerobna vadba)**, kjer so odmori pomembni sestavni del vadbe. Najbolj kompleksno delo in obremenitve vsega telesa hkrati nudijo kmečko delo, prekopavanje, sekanje in nasploh priprava drv, zidanje v vseh fazah gradnje, športne igre, planinarjenje, smučarski tek, tenis, alpsko smučanje, pa tudi nordijska hoja, če je dovolj hitra, da dovoljuje močno potiskanje s palicami, pa seveda tek čez »drn in srtm« itd. Posledice teh obremenitev so večplastne: najprej zelo skladno delujejo na telo, potem potrošijo zelo veliko energije, imajo močno psihosocialno noto, saj jih praviloma izvajamo v socialnih skupinah, katerih udeležence imamo radi. Pomembno pa je še, da se vse te aktivnosti praviloma izvajajo v neokrnjeni naravi: ob najboljšem svežem zraku z zgornjo količino kisika (O₂), velikih količinah negativnih ionov (Glej: Nerina Darman, Blaženost bivanja, poglavje klima, str. 32), ob stalnih spremembah vlažnosti in temperatur zraka.

Podobne kompleksne (in estetske) učinke na telo pa dajo tudi vaje: **V legi na hrbtu** dvigamo telo (naredimo most) tako, da se tal dotikajo le pete in ramena in glava(pomagamo si še s

komolci); v isti legi pa delamo tudi klasično vajo, imenovano »trebušnjaki«. Obratna vaja pa je, da **ležimo na prsih** in dvigamo telo (naredimo most) z oporo na prstih nog in čelu (ob pomoči opore na dlaneh...); v isti legi pa izvajamo klasično dvigovanje nog in trupa. Tako dobimo štiri vaje, ki kompleksno krepijo vse telo in jih lahko izvajamo tudi v postelji ob odprtem oknu. Intenzivnost določimo z zadihanostjo (bolj ali manj močno pljučno ventilacijo.) Seveda pa velja, da je PONAVLJANJE mati modrosti tako v vrhunskem športu kot pri rekreaciji (Tu le do potenja!).

Ergonomsko gledano (veda o delu, delovnem mestu in orodju za delo) je lahko obremenitev med dolgotrajnim delom/vadbo le do 25% maksimalne zmožnosti človeka. Potem lahko to delo izvajamo več ur...(govorimo o netreniranem človeku). Torej okrog petino maksimalne obremenitve, ko se ta lahko izvaja okrog 20 sek. Rekreacija starejšega odraslega nad 50 let (če je netreniran) lahko poteka pod tem režimom (torej v obliki tempo in ne intervalne vadbe), pri običajnem pulzu 130 udarcev in okrog ene ure; pa še to z aktivnimi odmori, kar pa ni stoja ali celo sedenje. Če ta režim izvajamo tri krat tedensko, je to optimalna vadba. Ob pravilni prehrani, pitju vode in primernem režimu počitka in vadbe, ne bo prihajalo do problema pretirane debelosti. Seveda pa za vrhunske športnike veljajo popolnoma druge norme tako splošne kot specialne vadbe/treninga.

Ker pa je človek po naravi nagnjen k telesno lenobnemu in s tem uživalskemu življenju/bivanju, tj. manj fizičnega dela, manj porabe kalorij, več sedenja, ležanja in prevažanja ter ob večjem vnosu bogate (hidratne) hrane, bi morala družba (socialno okolje) danes postaviti posebne kriterije za prenažanje. Katere? Vsaj takšne, kot so bili pred tridesetimi letih, namreč da se debeluh ne more pojaviti v nobeni javni funkciji, ob še dodatni omejitvi, da je debelost sankcionirana v obveznih in še kakšnih drugih zavarovanjih.

Vemo, da bodo sedaj »zajokali« medicinci, češ debelost je lahko gensko pogojena!? Seveda. Vendar je najbolj verjetno, da je prav debelost zmaličila gene...Tistih nekaj primerov zares genskega vpliva, pa je mogoče medicinsko (biološko) opredeliti kot izjeme. Poglejmo sedaj biološko realnost: Vsi imamo gene za rejenost, saj je to stanje (pravzaprav proces v ontogenetskem razvoju posameznika), ki je reševal naše prednike milijone let, da so jedli (preveč) ko so kaj imeli, da so nato stradali, ker pač niso našli hrane. Najbrž obstaja zares skupina genov (pa ne za debelost), ki ureja, uravnava presnovo, njeno hitrost. In okvara v tem sistemu, v njenem zapisu zaporedja črk takšnega gena, ki ta sistem usmerja, pomeni, da imamo lahko upočasnjeno presnovo. (Večina starejših ljudi živi v okviru takšne logike presnove, še zlasti po 60. letu starosti.) Vendar to ne sme biti opravičilo debeluhom! Saj imamo vsepovsod ogledala, okrog sebe pa ljudi, ki nas imajo radi, ki, če sami ne vidimo, nam povedo, da se redimo. Jasno torej je, da je praviloma(!) vsak sam kriv za stanje telesne teže. Problem pa je, da posledice te epidemije 21. stoletja nosijo drugi v obliki solidarnostnega zavarovanja, torej davkoplačevalci. Vsi drugi, le jaz ne!

Pretirano debelost je mogoče po 60. letu starosti še nekako tolerirati, razumeti, ne pa med najbolj delovno-ustvarjalnem času med 30. in 60. letom. Namesto zdravil in pridig bi takšnim

ljudem morali družinski zdravniki napisati uradni recept za aerobni tek/hojo. Po nekaj mesečni vadbi pa bi moral ta isti zdravnik (in zavarovalni agent) na kontrolnem pregledu testirati stanje pacienta. Če je stanje neuspešno, bi moral biomedicinsko ugotoviti ali ne gre res za genske vplive, nato pa poskus ponoviti..., v končni fazi pa ga prekvalificirati v višji cenovni razred na socialno/zdravstvenem zavarovanju... Problem je sila preprost: ne more 4/5 prebivalstva plačevati za grehe 1/5 predebelih! Strinjamo se, da je večini debeluhov potrebno pomagati, toda s silo ukrepov, ki ga bodo udarili po žepu...Ne smemo pozabiti na škodo, ki jo le-ti povzročajo pri mladih in ekonomsko ceno za desetine bolezni, ki jih ta kuga 21. stoletja povzroča (neposredno ali posredno).

6 NAMESTO ZAKLJUČKOV

V poglavju 4 Obremenitve... nismo povedali vsega, predvsem pa premalo poudarili bistveno in to je: Samo v potu svojega obraza in z osebno disciplino je mogoče vzpostaviti pravo ravnovesje-razmerje med vnosom kalorij in njihovo porabo! Če nam je prav ali ne, je potrebno telo z ustreznim gibanjem in obremenitvijo »zmatrati«. Naj poudarim: zelo zmatrati! do močne zadihanosti. Ob tem pa ostati dobrovoljen do takega dela/vadbe. Naporna in primerno dolga nekajkratna tedenska vadba nam ne sme pokvariti veselja do te vadbe/dela, druženja, torej do aktivnega življenja.

Primeri

Počasen, tim. **tempo tek** 20 minut ali **intervalni teki** (to sta dve običajni metodi vadbe), npr. 4 x 5 minut z vmesno hitro hojo; hitrost in dolžino tempo teka določate z možnostjo pogovarjanja med tekom; ko to ni več mogoče, ste **prehitri**. Pri intervalni vadbi pa so to sprinti s do 60% Vaše maksimalne hitrosti. Starejši ljudje in post-operiranci, ki teči ne morejo, pa se lotijo hoje v rahlem vzponu, še najboljša pa je nordijska hoja do ene ure, ob močnem »poganzanju« s palicami, ali pa tempo plavanje, ki ga dopolnjujejo z vodnimi gimnastičnimi vajami...Seveda je najkvalitetnejša vadba zunaj.

Vedeti je potrebno, da je (pre)dobro življenje (prenajedanje z malo gibanja), ki ga večina živi, neustrezen način doživljanja bivanja v tem našem le enem življenju. Tu najdemo pravzaprav največjo prevaro v svojem življenju. Prevara je v tem, da jemo preveč in neustrezno hrano in da te energije ne porabimo dnevno. Hranimo se zato, da lahko živimo in delamo, ne pa da živimo za to, da se hranimo. Hranimo se torej tedaj, ko smo lačni po napornem delu. Ob tem delu/vadbi pa ne smemo tarnati, kako trpimo. Gre torej za nujno spremembo vedenja do sebe, do svojega telesa, do svojega ožjega in širšega okolja in kroga ljudi, s katerimi živimo in delamo; gre za spremembo načina življenja, da se veselimo napornega delovnega dne...

Te študiji smo se lotili v veri, da spomnimo ljudi, kako narobe živijo svoj vsak dan, kako pomanjkljivo se hranijo in da so za predebelost krivi predvsem sami! Pa tudi, da niso dobrodošli v družbi, saj so pokvarili svoj videz, ki ga večina ljudi ne sprejema, oziroma ga sprejema z žalostjo, velik del pa tudi z jezo. Posebna dimenzija problema prevelike teže je estetski videz takšnega človeka; pogled nanj je grozljiv...Zato borba proti temu zlu našega časa ni le moralno estetsko vprašanje, ampak in predvsem življenskega pomena tako za

dotičnega kot za družbo. Zato ob koncu nasvet: Lotite se že normalnega življenja, ki so ga živeli naši stari; trenirajte svoje telo z naporno vadbo/delom, saj samo dovolj gibanja pri otrocih razvija telo, pri odraslih pa jih ohranja vitalne. In lepe!

Dodatek:

- med pisanjem tega članka je izšla v slovenščini zares izjemna knjiga ŽIVLJENJE V ČONI ZDRAVJA (B. Sears, B. Lawren). Gre za znanstveno delo o prehranjevanju, v katerem jasno razložijo s primeri vlogo in medsebojno razmerja makro hranil... Knjiga temelji na Nobelovi nagradi za odkritje celega paketa KRATKO DELUJOČIH HORMONOV imenovanih EIKOZANOIDOV. Avtorja knjige jasno povesta, da pa te hormone uravnava vsak človek sam s hrano. Ta mora biti uravnotežena, zmerna in primerna ob ustreznem zmernem gibanju (vadbi).

Dolfe Rajtmajer, dec. 2013