

# Tervise, ilu ja kehakaalu kooskõlast

**Mööduka treeninguga on võimalik, eirates isegi oma geneetilisi eeldusi, jõuda supervormi igas eas ja aeglustada naha vananemist.**

Modellindus on loonud meile nii ülikõhna naise iluideaali kui ka sellele vastandiks olen-nagu-olen hoiaku. Kus on tasakaal? Kas normaalkaal väljendub ilus või/ja tervises, ja vastupidi? Sedalaadi küsimustele pakkus vastuseid arstkosmetoloog **Heidi Mehik-Vasar** (pildil), kes oma põhitöö kõrval Helsingi ülikooli psühhiaatriakliinikus leiab ikka aega ka Eesti naistele nõu jagada.

Terve ilu ajajärk – niisuguse ilusa nimega nimetas Heidi Mehik-Vasar käesolevat aega meie praeguses kehahoolitsemise kultuuris. “Ilu ja tervis – üht ei saavutata teise arvelt. Üha suuremasse soosingusse tõuseb spaakultuur; kõikvõimalikud ilu-, sealhulgas nahka noorendavad protseduurid on muutunud üha meditsiinilisemaks. See tähendab, et ameerikalikud groteskselt ülepingutatud ja ebaloomulikud ilulõikused-süstid on Euroopas minevik.”



## Ülekaal toob haigused

Kuigi meile meeldiks mõelda ülekaalusisus pigem mitme maa ja mere taha, on see probleemiks ka Põhjamaades. Samuti on seda lihtsam mõelda iluveaks, kuid paraku on ülekaal mitme raske haiguse vallandajaks.

Pankrease kurnatuse läbi areneb üha noorematel inimestel välja diabeet.

Teine raske tagajärg on metaboolne haiguskompleks, mis väljendub kõrges vererõhus ning muutustes vere rasvade profiilis ja glükoosiainevahetuses.

Esialgult tundub ülekaalust tingitud uneapnoe lihtsa häirena, ometi kurnab sellise hingamis seisundi korduv üleelamine inimese hommikuks ära.

Põlveliigete kulumine keharaskuse all mõjutab kehaasendit, see omakorda mõjub puusaliigestele. Vajalikku liigesevõidet, mis kulumist takistaks, saab keha toota liikumisega.

Maksa rasvumine ja sapikivid on samuti ülekaalusisuse tagajärg. Rasvumine soodustab haigestumist rinna-, emaka-, jämesoole- ja neeruvähki.

Samuti ägenevad ja paranevad ülekaalulistel märksa aeglasemalt ka kõik muud akuutsed haigused.

## Liikumine ravib

Heidi Mehik-Vasar on liikumise kasulikkuses kaljukindel. Soomes viidi läbi uuring, kus perearst määras kerge ja mööduka depressiivsusega patsientidele muu hulgas ka “retsep-

KARIN KALJULÄTE



**Rühmatreening PlanetSpordis.**

ti” spordi tegemiseks. Selgus, et spordisoovitusi järgides oli võimalik mõõta paranemismärke.

Imesid siiski pole, organismi talitlus põhineb kindlatel füüsika-, keemia- ja matemaatikaseadustel. Näiteks sportides suureneb liigete verevarustus mitu korda ja liigesevõidet tekib juurde. Kuid sporditegemine, liikumine on kinni inimese soovis ja meeleskindluses oma käitumismudelit muuta ja see on alati vaearikas.

Abistavaks teguriks on kindlasti see, et on kindlaks tehtud: sportimine tekitab nn õnnehormoone, s.t inimest valdab end liigutades sügav rahuloluseisund. Natuke mõõdetumalt ja teaduslikumalt väljendudes – kaks-kolm korda nädalas 45–60 minutit aeroobset treeningut mõjub ajule neuroprotektiivselt ehk kaitseb närvirakke.

## Liikumise imed

Kuigi teadupärast sõltub kehakaal toidust saadud energiast ja selle kulutamise tasakaalust, tõi Heidi Mehik-Vasar siiski välja paar huvitavat asjaolu, mis räägivad suuresti just liikumise kasuks.

■ On kindlaks tehtud, et liikumine, füüsiline aktiivsus on ainuke asi, mis aitab ülekaalu puhul vähendada ebasoodsa geneetilise tausta mõju. Seega, kes ütleb, et miski ei aita, juba mu ema ja vanaema olid paksud, siis – liikuge, ja te näete, et see käbi võib kannust päris kaugele kukkuda...

■ Lihaskond on unikaalne koerühm, mida on eespool nimetatud koguses aktiivse liikumisega võimalik viia ideaalvormi igas eas! Te võite 60selt olla paremas vormis kui 30selt – see on fakt!

■ Kolmandaks. Tähelepanu! Füüsiline aktiivsus aitab naha vananemisilminguid edasi lükata, sest rakud uuenevad aktiivsemalt. Keha treenides pingulduvad ka näo miimilised lihased, mis toetavad näonahka.

Seega ei tohiks ei üle- ega normaalkaalulisel olla ühtki vabandust regulaarsest tervisespordist eemalehoidmiseks. Heidi Mehik-Vasar mõonis siiski, et ülekaalulisel on teiste inimeste ees kaks eelist: neil on talvel soojem ja kukkudes pehmem. Valik on teie.

## KAJA PRÜGI

*Allikas: Heidi Mehik-Vasara loeng “Ülekaalu mõjust tervisele ja ilule” PlanetSpordis*