

[medycyną Dieta i ruch na zdrowie](#)

Czwartki ze zdrowie i medycyną Dieta i ruch na zdrowie

- To już jest epidemia - alarmował Maciej Zięba, dietetyk Fundacji Misja Medyczna na kolejnym spotkaniu z łodzianami w ramach „Czwartków ze zdrowiem”, jakie odbyło się 21 marca br. w siedzibie OIL w Łodzi. Podczas spotkania M. Zięba opowiedział o diecie sezonowej, opartej na dostępnych o danej porze roku warzywach i owocach, i zasadach zdrowego odżywiania, które nie tylko sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała, ale także ma znaczenie w profilaktyce chorób układu krążenia, cukrzycy, miażdżycy itd. Co ważne, rodzice, którzy mają problem z nadwagą swoich dzieci, mogą też przyjść do siedziby Fundacji Misja Medyczna przy ulicy Rewolucji 1905 r. 52/4, gdzie 1 marca br. ruszyła bezpłatna poradnia dietetyczna zajmująca się walką z nadwagą i otyłością wśród dzieci i młodzieży.

Ale otyłość to nie tylko problem wynikający ze złej diety, opartej na cukrach prostych i tłuszczach zwierzęcych. To także wynik braku ruchu. Nie bez powodu to ruch stał się podstawą nowej piramidy żywieniowej, a w zasadzie piramidy zdrowia. Dlatego też do aktywności fizycznej namawiał drugi prelegent spotkania - Maciej Kozakiewicz, lider projektu „Polska Witalna” i prezes Stowarzyszenia Slow Jogging Polska. Na rynku wydawniczym ukazała się właśnie jego nowa książka pt. „Slow jogging. Japońska droga do witalności”, z której czytelnicy mogą dowiedzieć się, co to jest Slow Jogging i jakie są jego korzyści zdrowotne. Jak wyjaśnił autor książki na spotkaniu w Izbie, Slow Jogging polega na spokojnym truchtaniu, z zachowaniem komfortu tlenowego, czyli bez zadyszki, z przyjemnością i dzięki temu z uśmiechem na twarzy. - Po japońsku, jest to trening w tempie niko niko. To tempo, które pozwala prowadzić rozmowę, niezakłóconą przyspieszonym oddechem - mówił M. Kozakiewicz. - Co ważne, slow jogging może uprawiać każdy, kto może truchtać, a przebieżki najlepiej robić rano. W ten sposób poprawiamy krążenie krwi, wzmacniamy serce, ograniczamy ryzyko nadciśnienia, dotleniamy mózg.

Trzecim gościem „Czwartku ze zdrowiem” była Anna Leder, rzecznik prasowy Łódzkiego

Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia, która opowiedziała o nowym portalu NFZ z dietami i przedstawiła dane z raportu NFZ o cukrze. Zapowiedziała też, że każdy, kto odwiedzi portal, otrzyma przykładową tygodniową dietę DASH oraz upominki. Adres portalu to: <https://diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php>.

xxx

Na 25 kwietnia 2019 r. zapowiedziane zostało kolejne spotkanie w ramach „Czwartków ze zdrowiem”. Tym razem główny gość, to prof. Henryk Skarżyński, dyrektor Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu w Warszawie oraz konsultant krajowy w dziedzinie otorynolaryngologii.

Bogumiła Kempieńska - Mirosławska

Fot. P. Pankiewicz