

Veći broj naučnih dokaza podržava značaj redovne fizičke aktivnosti za zdravlje pluća. Cilj ove akcije je širenje svesti o značaju fizičke aktivnosti i unapređenje znanja o respiratornim oboljenjima i načinima da se spreči oštećenje plućne funkcije - ne samo kod ljudi sa astmom, kako bi unapredila kvalitet njihovog života, već i svih ostalih građana koji mogu ovom bolešću biti pogođeni u budućnosti.

Astma je bolest koja izaziva zapaljenje i sužavanje disajnih puteva u plućima, uzrokujući šištanje, nedostatak daha i kašalj. Dugi niz godina vladalo je mišljenje da sport negativno utiče na osobe obolele od astme. Preporučivalo im se da se ne bave sportskim aktivnostima, a deca obolela od astme redovno su bila oslobođena od nastave fizičkog vaspitanja. Brojna istraživanja sprovedena tokom godina na ovu temu dokazala su suprotno.

Fizička aktivnost je više nego poželjna kod osoba obolelih od astme, ne samo zbog fizičkog boljitka nego i iz psihosocijalnih razloga. Osobe sa astmom koje se bave sportom lakše će se uključiti u društvo, imaju jaču muskulaturu, bolje psihofizičko stanje što sve zajedno utiče i na kontrolu učestalosti pojave simptoma. Takođe, u toku fizičke aktivnosti povećava se dubina disanja, smanjuje se broj respiracija, poboljšava plućni kapacitet i poboljšava cirkulacija i rad srca.

Danas ima puno sportista i olimpijaca koji boluju od astme, a koja je dobro kontrolisana i ne predstavlja ograničenje čak ni u postizanju svetskih rezultata u tim sportovima: Mark Špic – plivač, Pol Skols – fudbaler, Pola Redulit – maratonka, Denis Rodman – košarkaš, Sebastian Kou – atletičar, Andrija Prlainović – vaterpolista.

Očekujemo Vas na Beogradskom maratonu 21. Aprila 2018. godine, da pored trčanja proverite i funkciju pluća!