

Већи број научних доказа подржава значај редовне физичке активности за здравље плућа. Циљ ове акције је ширење свести о значају физичке активности и унапређење знања о респираторним обољењима и начинима да се спречи оштећење плућне функције - не само код људи са астмом, како би унапредила квалитет њиховог живота, већ и свих осталих грађана који могу овом болешћу бити погођени у будућности.

Астма је болест која изазива запаљење и сужавање дисајних путева у плућима, узрокујући шиштање, недостатак даха и кашаљ. Дуги низ година владало је мишљење да спорт негативно утиче на особе оболеле од астме. Препоручивало им се да се не баве спортским активностима, а деца оболела од астме редовно су била ослобођена од наставе физичког васпитања. Бројна истраживања спроведена током година на ову тему доказала су супротно.

Физичка активност је више него пожељна код особа оболелих од астме, не само због физичког бољитка него и из психосоцијалних разлога. Особе са астмом које се баве спортом лакше ће се укључити у друштво, имају јачу мускулатуру, боље психофизичко стање што све заједно утиче и на контролу учесталости појаве симптома. Такође, у току физичке активности повећава се дубина дисања, смањује се број респирација, побољшава плућни капацитет и побољшава циркулација и рад срца.

Данас има пуно спортиста и олимпијаца који болују од астме, а која је добро контролисана и не представља ограничење чак ни у постизању светских резултата у тим спортовима: Марк Шпиц – пливач, Пол Сколс – фудбалер, Пола Редулит – маратонка, Денис Родман – кошаркаш, Себастиан Коу – атлетичар, Андрија Прлаиновић – ватерполиста.

Очекујемо Вас на Београдском маратону 21. Априла 2018. године, да поред трчања проверите и функцију плућа!