

# PODR

POMORSKI OŚRODEK  
DORADZTWA ROLNICZEGO  
W LUBANIU



## ZDROWIE CZŁOWIEKA

**Jakie czynniki mają wpływ na jego stan?**

**Opracowała Alina Ciesielska**

**Stare Pole, październik 2019 r.**

Nad pojęciem zdrowia ludzie zastanawiali się od najdawniejszych czasów, a jego bardzo długa historia poprzedza jakąkolwiek wiedzę o naturze i przyczynach chorób. Pierwsze ślady konstruowania koncepcji zdrowia prowadzą do starożytnej Grecji i działalności Hipokratesa. W myśl jego zasad zdrowie, czyli dobre samopoczucie, oraz choroba, określana jako złe samopoczucie, zależały od równowagi między tym, co nas otacza a nami. Zatem równowaga zewnętrzna między człowiekiem (jego indywidualnym sposobem życia, a więc: odżywianiem, pracą i odpoczynkiem) a środowiskiem (wiatr, temperatura, woda czy gleba) pozwalała na stworzenie i utrzymanie równowagi wewnętrznej. Choroba, czyli brak tej równowagi jest więc według Hipokratesa wynikiem takich czynników, jak: niewłaściwa dieta, niedostatek snu, brak ćwiczeń fizycznych oraz niezgoda rodzinna lub społeczna.

Według najnowszej definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie to: *„stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, w którym budowa i czynności wszystkich tkanek i narządów są nie tylko prawidłowe, ale zapewniają również wewnętrzną równowagę i zdolność przystosowania się do otaczających warunków, w tym również społecznych. Każdy stan wykraczający poza wyżej wymieniony jest chorobą wpływającą ujemnie na kondycję biologiczną człowieka.”* Definicja WHO obejmuje zatem nie tylko aspekt samopoczucia pod względem fizycznym, ale uwzględnia również sferę psychiczną i społeczną, dzięki którym człowiek może realizować czynności życia codziennego, spełniać aspiracje i radzić sobie ze zmiennymi warunkami środowiska.

Stan zdrowia człowieka jest uzależniony od wielu różnego rodzaju czynników – bodźców środowiskowych, związanych chociażby z położeniem geograficznym, klimatem, warunkami pracy, warunkami mieszkaniowymi, warunkami środowiska miejskiego itp. Ze względu na ich mnogość, wykazanie prostych relacji między zdrowiem a jakością środowiska przyrodniczego jest niezwykle trudne, a często wręcz niemożliwe do bezpośredniego stwierdzenia.

Czynniki wpływające na stan zdrowia człowieka można podzielić na zewnętrzne (egzogeniczne) i wewnętrzne (endogeniczne). Zewnętrznymi czynnikami są oddziaływania szeroko rozumianego środowiska, na którego wpływ człowiek narażony jest przez całe życie. Zalicza się tu wszystko to, co stanowi naturalne składniki biosfery, jak na przykład nasłonecznienie, skład chemiczny i fizyczny wody, gleby, powietrza wraz z różnymi skażeniami czy siła i kierunek wiatrów. Kolejnymi czynnikami zewnętrznymi są te elementy, które składają się na styl i jakość życia np. sposób odżywiania, aktywność fizyczna, rekreacja, sposób spędzenia wolnego czasu. Do czynników we-

wewnętrznych zaliczyć należy kondycję człowieka oraz jego predyspozycje, które są uwarunkowane genetycznie.

Zgodnie z teoretycznym modelem wieloczynnikowego uwarunkowania zdrowia, wyróżniono cztery grupy czynników wpływających na jego stan:

- styl życia – wpływa na zdrowie w 50-60%,
- środowisko fizyczne i społeczne – jego wpływ określa się na 20%,
- czynniki genetyczne – wpływ w około 20%,
- służba zdrowia, która może rozwiązywać jedynie 10-15% problemów zdrowotnych.

Model ten określa, że największy wpływ na stan zdrowia społeczeństw ma styl życia. W literaturze naukowej istnieje duża zgodność co do tego, iż zły stan zdrowia Polaków w znacznym, jeżeli nie decydującym, stopniu wynika właśnie z zewnętrznych czynników ryzyka związanych z zespołem zachowań. Do najważniejszych zagrożeń zdrowia zalicza się:

- niski poziom aktywności fizycznej,
- nieprawidłowe żywienie,
- palenie tytoniu,
- nadmierne spożycie alkoholu,
- używanie substancji psychotropowych,
- środowisko społeczne,
- środowisko fizyczne.

Okazuje się, że zmiana stylu życia może skutecznie zahamować przejście ze stanu początkowych lub czasem nawet zaawansowanych zaburzeń funkcjonowania organizmu w pełnoobjawową chorobę. Dotyczy to także stanu przedcukrzycowego, jak i samej cukrzycy.

Problem z utrzymaniem prawidłowego poziomu glukozy we krwi okazuje się być coraz częstszym problemem we współczesnym społeczeństwie. Kłopoty mogą pojawiać się niemal w każdym wieku, a wpływa na nie wiele czynników, wśród których wyróżnia się: stres, brak odpowiedniej ilości snu i odpoczynku, choroby tarczycy, niska aktywność fizyczna oraz niewłaściwa dieta. W jaki sposób zatem należy postępować, by ustrzec się problemów z utrzymaniem odpowiedniego poziomu cukru w organizmie? Wskazuje się, że w wielu przypadkach najlepszym sposobem jest zmiana stylu życia, w którym zawiera się oczywiście zmiana sposobu odżywiania. Jednak wiele osób nie wie, jak to zrobić lub robi to w niewłaściwy sposób, ponieważ ich wyobrażenie na temat zdrowego odżywiania jest błędne. Wynika to z faktu, że pojawiają się ciągle różnego rodzaju mity i sprzeczne ze sobą informacje na temat odchudzania i właściwego odżywiania. Stąd też, mimo iż nawet gdy myślimy, że jemy zdrowo i nie mamy problemu z nadwagą ani inną chorobą, problem z utrzymaniem prawidłowego poziomu glukozy we krwi może mimo wszystko nas dotyczyć. Okazuje się, że nasz organizm w obliczu spożycia węglowo-

danów musi uruchomić mechanizm, który usunie glukozę z krwiobiegu. Dopóki wszystko działa poprawnie - nie mamy się czym martwić, jednak problem pojawia się, gdy przez dłuższy okres czasu spożywamy produkty, które powodują ciągle i znaczne wahania poziomu cukru we krwi, gdyż właśnie to w konsekwencji może przybliżyć nas do cukrzycy. Tego rodzaju zjawisko może doprowadzić w pierwszej kolejności do rozwoju reaktywnej hipoglikemii czy insulinooporności, które z kolei mogą być etapem poprzedzającym rozwój pełnoobjawowej cukrzycy typu 2.

Spożywany pokarm w bardzo istotny sposób wpływa na wiele aspektów naszego życia. To, czym karmimy nasze ciała ma bezpośredni związek z tym, jak się rozwijamy, jaką mamy naturalną zdolność radzenia sobie z chorobami, jak się czujemy, jak pracujemy, jak wyglądamy i wiele innych. Jednak w ostatnich latach dietetycy biją na alarm – odżywiamy się źle i na skutek tego coraz bardziej tyjemy, zapadamy na alergie i chorujemy.

Jak zatem się odżywiać, żeby na jak najdłuższy czas zachować dobry stan zdrowia? Nasza dieta powinna być zrównoważona oraz naturalna, czyli pozbawiona składników przetworzonych i chemicznych, wśród których znajdziemy dodatki do żywności mające nadać atrakcyjny wygląd, poprawić smak, przedłużyć okres przydatności do spożycia, spulchnić czy zagęścić. Okazuje się bowiem, że wiele z tych substancji może powodować lub nasilać problemy zdrowotne – w tym m.in. reakcje alergiczne, problemy żołądkowo-jelitowe, astmę, zapalenia skóry, migrenę czy katar sienny.

Sposób odżywiania jako jedna ze składowych stylu życia, ma bezpośrednie przełożenie na nasze zdrowie i kondycję całego organizmu. Stąd też niezmiernie ważnym jest uświadomienie i zmiana sposobu myślenia o jedzeniu, dokonywanie dobrych wyborów oraz wiedza o wpływie żywności na stan zdrowia. Zasady te warto praktykować w swoim codziennym życiu i uważać za podstawę utrzymania zdrowia.