

UTICAJ AEROZAGAĐENJA NA OSOBE KOJE SE BAVE FIZIČKIM VEŽBANJEM

Tatjana Popović Ilić, Marija Miletić

- ▶ **Aerozagađenje** je prisustvo jednog ili više zagađivača vazduha istovremeno u životnoj sredini.
- ▶ **Holocen** je epoha na zemaljskoj kugli koja traje poslednjih 12000 godina
- ▶ **Antropocen** predložen naziv za period koji počinje od (približno)1950 godine: ogroman uticaj ljudske delatnosti na promene na i oko zemaljske kugle.

Ljudske delatnosti koje dovode do klimatskih promena

- ❑ brzi i neodrživi rast ljudske populacije,
 - ❑ korišćenje energije i vode,
 - ❑ transport i telekomunikacije,
 - ❑ gubitak zemljišta,
 - ❑ uništavanje ozonskog omotača,
 - ❑ seča šuma,
 - ❑ zakiseljavanje okeana,
 - ❑ proizvodnja hemikalija koje izazivaju niz zdravstvenih poremećaja.
- ▶ Na Zemlji više nisu samo vidljivi tragovi ljudskog delovanja, već se promenio ekosistem cele planete.

Uticaj aerozagađenja na ljudsko zdravlje

➤ **Povećana je učestalost bolesti:**

- ▶ povezanih sa toplotom,
- ▶ bolesti uzrokovanih lošim kvalitetom vazduha,
- ▶ metaboličkih poremećaja usled lošeg kvaliteta hrane,
- ▶ vektorskih bolesti i
- ▶ problema mentalnog zdravlja izazvanih ekstremni događajima i prirodnim katastrofama.

- ❑ Međuvladin panel za klimatske promene (The Intergovernmental Panel on Climate Change - IPCC) : međuvladino telo Ujedinjenih nacija odgovorno za unapređenje znanja o klimatskim promenama uzrokovanim ljudskom aktivnošću i sastoji se od 195 država članica

- ❑ Ukazuju na konzistentan negativan uticaj zagađenja vazduha, ekstremnih temperatura i prirodnih katastrofa na osobe koje se bave fizičkim vežbanjem

- ❑ Veće smanjenje fizičkog vežbanja očekuje se kod:
 - odraslih osoba sa hroničnim bolestima,
 - osoba sa višim indeksom telesne mase i
 - kod starijih osoba

Mehanizmi kojima se odvija negativan uticaj na osobe koje se bave fizičkim vežbanjem

- I. Na submaksimalnom nivou opterećenja disanje sa nazalnog prelazi na oralno



vazduh obilazi nazalnu filtraciju i odbranu nosa

- II. Povećava se minutni volumen plućne ventilacije



povećan udeo ultrafinih čestica koje se talože u disajnim putevima.

- III. Mukocilijarni klirens biva oštećen intenzivnim vežbanjem



smanjena zaštita respiratornih puteva

Preporuke za fizičko vežbanje u urbanim uslovima

- planirati rutu koja je udaljena od izvora zagađenja
- planirati doba dana kada je manja zagađenost
- sportske objekte smestiti u područja udaljena od industrijskih objekata
- okružiti ih zelenilom (zeleni pojas od najmanje 10-15 metara)
- pomeriti parkirališta na 200 metara udaljenosti od sportskih objekata

Zaključak

- ▶ Fizičko vežbanje, uz zdravu ishranu i pravilan higijensko dijetetski režim života, ostaje nezaobilazan faktor u očuvanju zdravlja
- ▶ Fizičko vežbanje, i pored nepovoljnog uticaja sredine, pozitivno utiče na smanjenje morbiditeta i mortaliteta
- ▶ Treba podići svest kod ljudi u cilju smanjenja aerozagađenja i očuvanja zdrave sredine za opstanak ljudske vrste

Hvala na pažnji