

Wstęp

Z powodu epidemii koronawirusa w wielu krajach wdrożono specjalne środki zapobiegawcze, które mają ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa. W Polsce ogłoszono stan zagrożenia epidemicznego, a GIS apeluje o powstrzymanie się od wychodzenia z domu i zrezygnowanie ze spotkań z innymi osobami. Obywatele nie mogą też korzystać z obiektów takich jak siłownie, baseny czy kluby fitness, co dodatkowo ogranicza możliwość praktykowania regularnej aktywności fizycznej.

W szczególnej sytuacji są osoby, u których zdiagnozowano **chorobę COVID-19** lub stwierdzono **podejrzanie styczności z koronawirusem SARS-CoV-2**. Chorzy mogą być hospitalizowani, ale jeśli objawy są łagodne, możliwa jest też izolacja domowa. Zakaz wychodzenia z domu – w tym do lekarza, do sklepu czy na spacer – dotyczy też osób, u których podejrzewa się zarażenie.

Restrykcje związane z opuszczaniem miejsca zamieszkania są ważne ze względów epidemiologicznych. Nie oznacza to jednak, że wychodzenie na świeże powietrze jest całkowicie zakazane dla wszystkich. W pewnych przypadkach spacerowanie jest wręcz wskazane – dotyczy to jednak jedynie osób, które nie są poddane kwarantannie, a także wymaga zachowania środków ostrożności.

Jak nie przytyć w domu – aktywność fizyczna

Zagrożenie epidemiologiczne spowodowane koronawirusem ogranicza dostępne opcje wysiłku fizycznego, tym samym wpływając na metabolizm. Siedzący tryb życia nie jest korzystny dla zdrowia, dlatego warto korzystać ze wszystkich dostępnych form ruchu nawet podczas przymusowego pobytu w domu, który jest teraz zalecany wszystkim Polakom.

Za optimum uważa się 30 minut **umiarkowanie intensywnej aktywności fizycznej** każdego dnia dla osoby dorosłej. W przypadku dzieci i młodzieży dzienna dawka ruchu powinna być zbliżona do godziny. Nie trzeba przy tym ograniczać się do konkretnych zestawów ćwiczeń. Wystarczające okazuje się wykonywanie codziennych obowiązków wymagających ruchu. Przykładem może tu być sprzątanie, które powinno jednak wymagać od nas nieco wysiłku i powodować przyspieszenie oddechu oraz akcji serca.

Osoby niepoddane kwarantannie mogą też wychodzić na spacer, przestrzegając jednak pewnych zaleceń:

1. unikać miejsc publicznych oraz skupisk ludzi;
2. zachować bezpieczną odległość od innych przechodniów (co najmniej 1,5 m), szczególnie jeśli mają objawy przeziębienia;
3. uważać na powierzchnie, które mogły być dotykane przez inne osoby (klamki, poręcze, ławki);
4. spacerować w pobliżu miejsca zamieszkania, bez korzystania z transportu miejskiego;
5. zwrócić szczególną uwagę na dzieci i upewnić się, że nie dotykają potencjalnie niebezpiecznych obiektów, np. wyposażenia na placu zabaw

Zdrowe odżywianie podczas przebywania w domu:

Przebywanie w domu przez długi czas może sprzyjać sięganiu po **niezdrowe i kaloryczne przekąski**. Właśnie takie zachowanie sprzyja przybieraniu na wadze, szczególnie przy ograniczonej aktywności ruchowej. Jako że, mimo rozpowszechnienia fake newsów o zamykaniu sklepów, nie ma problemów z zakupem produktów spożywczych, warto zadbać o swoją dietę. Dodatkowy czas spędzony w domu można przeznaczyć na gotowanie i przygotowywanie zbilansowanych posiłków

Planując jadłospis na czas przymusowego pobytu w domu, warto kierować się zaleceniami żywieniowymi piramidy zdrowia. Jej ważnym elementem są źródła białka roślinnego, witamin z grupy B i węglowodanów, czyli produkty zbożowe z pełnego ziarna. Nie należy zapominać o warzywach i owocach, które powinniśmy spożywać 3–4 razy dziennie. Ważne jest też racjonalne dołączanie do diety produktów będących źródłem białka, wapnia, witaminy D, A czy B2 (mleko i przetwory mleczne). W rozsądnych ilościach jaja czy produkty mięsne również korzystnie wpłyną na naszą dietę, dostarczając białka, żelaza oraz witamin.

Dobra dieta, która uchroni nas przed przytęciem w okresie przebywania w domu, nie powinna wymagać głodzenia się. Wystarczy zdecydować się na mniejsze porcje, które będziemy zjadać w regularnych odstępach czasu.