

njegovi nevarnosti pa sploh še ni prodrlo v širšo javnost. Meritve o vsebnosti benzena v ozračju smo v Sloveniji namreč začeli izvajati šele pred kratkim. Podobno velja tudi glede mikro- in nanoplastike v zraku, o negativnih vplivih katere lahko le ugibamo.

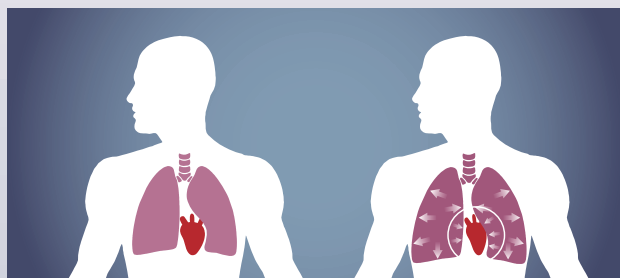
Pojavlja se tudi teza, da sta sprostitiv in zanos, ki ju doživimo ob telesni dejavnosti, posledica tvorbe spojine 6-monoacetilmorfin, ki na še nepojasnen način nastaja v možganih. Morda se ta nevarna spojina tvori prav zaradi izjemne zmožnosti vdihavanja elementov, ki jih najdemo v zraku. To dobro pojasnjuje in utemeljuje ugotovitev, da smo Slovenci zasvojeni z rekreacijo.

Skratka, na podlagi meritev smo pri SBPTiP ugotovili, da s telesno dejavnostjo razvita, skorajda nadčloveško velika in dobro delujoča pljuča, z vdihavanjem v naša telesa integrirajo velikanske količine najrazličnejših polutantantov. Ugotavljamo namreč, da se s krepitvijo pljuč in večanjem frekvence hiperpneje, tj. faze dalj časa trajajočega povečanega dihalnega napora, kakršnemu smo med drugim priča ob aerobnih oblikah vadbe, absorpcija plinov in trdih delcev, ki jih najdemo v zraku, povečuje eksponentno!

Slovenska ozkosrčnost pojasnjena

Prve anomalije se tako že kažejo. Preliminarne meritve organov, ki so najbolj dejavni ob telesnih naporih, namreč izkazujejo nenavaden vpliv na srce. Tudi tu se pojavljajo nova raziskovalna vprašanja, ki zahtevajo nadaljne raziskave, a vse kaže, da je bila rast pljuč prehitra za rast prsnice in reber. Omenjeno nesorazmerje je v prsnem košu povzročilo pravo gnečo in močno omejilo prostor, ki je na voljo za delovanje in rast srca.

Rezultat se kaže v deformaciji srca, ki še posebej med navdušenimi rekreativnimi športniki in med Slovenci nasplo postaja vedno ožje.



Obenem se povečuje možnost, da ob večjih naporih pride do srčnega popuščanja ali celo akutnega miokardnega infarkta (čemur smo bili v zadnjih letih priča na več množičnih rekreativnih športnih prireditvah). Gotovo je, da zaradi povečanega odstotka rekreativnih športnikov med Slovenci trpi zdravstveni proračun in da bo v prihodnje še bolj. Kakšne pa bodo posledice za vsakega posameznika posebej in nenazadnje za celoten narod, če bomo živeli na način, kot smo do sedaj, in če bomo

naše otroke, ki že tako ali tako premalo mirujejo, še naprej spodbujali k telesni aktivnosti, si v tem trenutku ne moremo niti zamisliti.

Ukrepajmo zdaj!

Če želimo preprečiti najhujše, **moramo ukrepati zdaj. Za svoje zdravje smo odgovorni le mi sami.**

V danem trenutku lahko pri SBPTiP odgovorne, pridne posameznike in posameznice zgolj pozovemo, naj svoje rekreativne dejavnosti omejijo, čeprav se zavedamo, da morajo nazadnje biti rešitve tudi sistemske. V SBPTiP zato pripravljamo sklop predlogov ukrepov, ki jih bomo v kratkem predali Ministrstvu za zdravje in Ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport. Ti se bodo dotikali višje obdavčitve športne opreme (tekaških copat, koles ipd.), uvedbe dajatev na rekreacijo, nadomestitve ur športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah z urami kulture mirovanja ter povišanje državnih subvencij na področju sedalnih pripomočkov. Razmisliti pa bi veljalo tudi o spodbujanju k sedenju na delovnem mestu in davčnih olajšavah za podjetja, ki bi omejila gibanje zaposlenih.

Toda, kot vemo, birokratski mlini so prepočasni, da bi ustrezno in pravočasno opravili svoje delo.

Edini način, da ukrepamo v danih razmerah, je, da sami nemudoma zmanjšamo čas, ki ga namenjamo rekreaciji, če se ji že ne moremo popolnoma odpovedati. Vsak konec je težak, a dolžni smo poskusiti.

Tisti, ki so sedenju dali priložnost, so ga vzljubili. Za kar najbolj učinkovito mirovanje potrebujemo stol ali fotelj, v katerega se udobno namestimo, ter dobro knjigo, film ali računalniško igro. Na ta način bomo po dolgem in napornem delovnem dnevu pretegnili svoj um, ne da bi ob tem obremenjevali respiratorni in kardiovaskularni sistem. Z zmanjšanjem števila ur, ki jih prebijemo na tekaških stezah ali na kolesu, bomo po eni strani vsaj nekoliko zmanjšali vnos strupenih snovi iz ozračja v naša telesa, po drugi strani pa upočasnili, če že ne preusmerili razvoj slovenskih pljuč. Z namenom ozaveščanja javnosti in promocije mirovanja prirejamo prvi tradicionalni festival Sedimo za dober namen, na katerem bomo sedeli za tiste, ki tega ne morejo (več informacij sledi v kratkem). Za svoje zdravje smo v resnici odgovorni le sami.

Le s pravilno skrbjo zase bomo lahko poskrbeli za dobro vseh nas.



Alenka Pirman in Slovensko etnološko in antropološko združenje KULA, Skrb zase škoduje zdravju. Oblikovanje: Tomaž Perme. Založnik: Mednarodni grafični likovni center za 33. grafični biennale Ljubljana, 2019. Več informacij: info@mglc-lj.si



SKRBJ Z ASE ŠKODUJE ZDRAVJU

Skrb zase škoduje zdravju

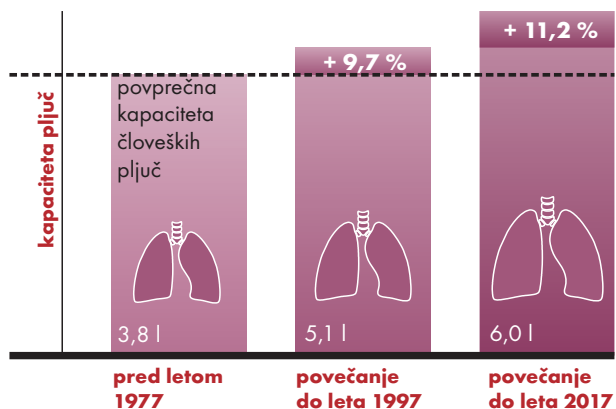
Slovenci smo športen narod, in dolgo časa je veljalo, da je gibanje pol zdravja – tako telesnega kot duševnega. Še posebej če se gibljemo na prostem, v naravi. Toda **najnovejša dognanja znanstvenikov kažejo ravno nasprotno: ne le da nam rekreacija ne koristi, temveč nam škoduje!**

Da nam telesna dejavnost škoduje, je kriva slovenska posebnost – nadpovprečen volumen pljučnih kril in izjemna vitalna zmogljivost pljuč – zaradi katere se, ko se ukvarjamo z rekreacijo, zastrupljamo. Skrb zase, kot smo jo poznali, škoduje zdravju!

Vitalna zmogljivost naših pljuč sega v sam evropski vrh

V dolgoletni raziskavi Inštituta za domače raziskave (IDR) in Sekcije za biopolitično teorijo in prakso Slovenskega etnološkega in antropološkega združenja Kula (SBPTiP SEAZK), katere namen je spremljanje in proučevanje evolucije, anatomije in fiziologije pljuč Slovencev in Slovenk, je bilo ugotovljenih več pozornosti vrednih dejstev. Naj povzamemo najbolj izstopajoča: v obdobju 1977–1997 se je povprečen volumen pljučnih kril povečal za 9,7 %, v letih 1997–2017 pa za nadaljnjih 11,2 % (glej sliko 1). Podobne spremembe lahko opazimo tudi v zvezi z vitalno zmogljivostjo (t. i. vital capacity, vc) pljuč. Če je ta pred štirimi desetletji znašala 3,8 litra, konec devetdesetih 5,1 litra, pa danes dosega že neverjetnih 6,0 litra. Če naše raziskave primerjamo z raziskavami kolegov na tujem, ugotovimo, da v domala vseh evropskih državah razvoj pljuč stagnira. To zastavlja vprašanje, zakaj je prav v Sloveniji slika tako zelo drugačna.

Ko je leta 1997 IDR prvič sistematično zbral rezultate meritev in analitično obdelal pridobljene podatke, jim zaradi pomanjkanja sredstev žal ni uspelo identificirati vzrokov izjemnega povečanja velikosti in moči pljuč. Raziskovalci inštituta so sicer trdili, da je



»na izjemne rezultate nedvomno vpliva[la] izboljšana kakovost domačega zraka«. Pa čeprav se raziskovalci tudi danes soočamo s kroničnim pomanjkanjem sredstev, smo se na SBPTiP zavedali, da moramo vsem preprekam navkljub ugotoviti, kaj nas je pripeljalo do trenutnega stanja – stanja, za katerega smo leta zmotno menili, da je odlično, **dejansko pa smo se znašli na robu medicinsko-demografske, s tem pa tudi ekonomske, družbene in kulturne katastrofe.**

Kvarni vplivi telesne dejavnosti, ogroženi celo otroci!

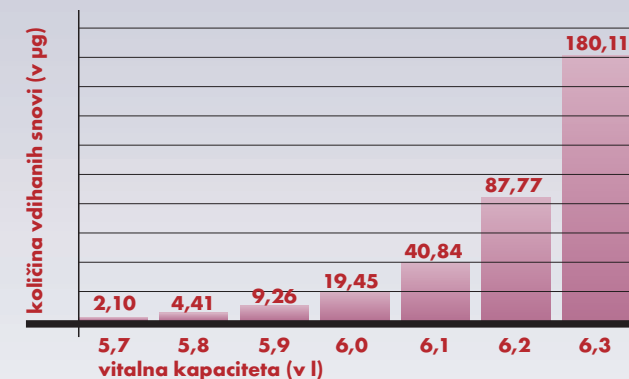
Ob kontekstualizaciji podatkov sta bili v oči neizmerna priljubljenost in pogostost ukvarjanja z rekreacijo na prostem. K vadbi smo spodbudili tudi najmlajše: k telesni dejavnosti privajamo že vrčevske otroke, v osnovnih šolah uvajamo obvezno uro športne vzgoje dnevno, organiziramo sodelovanje otrok na množičnih rekreativnih prireditvah, ponujamo najrazličnejše obšolske dejavnosti in podobno. Še več, prednjačijo oblike aerobne vadbe, kot so hoja, tek, kolesarjenje, planinarjenje, plavanje in tek na smučeh. To so oblike vadbe, ki dokazano krepijo respiratorni sistem.

S tem ko smo Slovenci telesno dejavnost vzeli za svojo (to so ugotavljali tudi že raziskovalci slovenskih ljudskih običajev), smo sledili poti, ki jo je človeški vrsti namenila evolucija. Povedano drugače: naš način življenja v marsičem ustreza evolucionim načrtom. Razlog, da smo se še posebej v zadnjih desetletjih Slovenci telesno tako dobro razvili, najdemo torej v medsebojnem oplajanju družbeno-kulturnih dejavnikov (vedno bolj dejaven sodobni način življenja, prizadevanja za zdravo prehrano itd.) in biološko-evolucijskih zakonitosti (hipoteza o vzdržljivostnem teku itd.). Potrebne bodo sicer nadaljnje raziskave, ki bodo naslovile vprašanje, ali je sodobni način življenja vplival tudi na zgradbo in delovanje možganov. Nazadnje pa se poraja tudi vprašanje, na katerega bomo zaradi objektivnih okoliščin lahko odgovorili šele čez čas, in sicer vprašanje o možnosti prekinjenega ravnovesja v evoluciji Slovencev kot razmeroma majhne, vase zaprte populacije z značilnim načinom življenja v specifičnem geografskem okolju.

Raziskave kažejo: Izpostavljeni smo enormnemu tveganju in nevarnosti

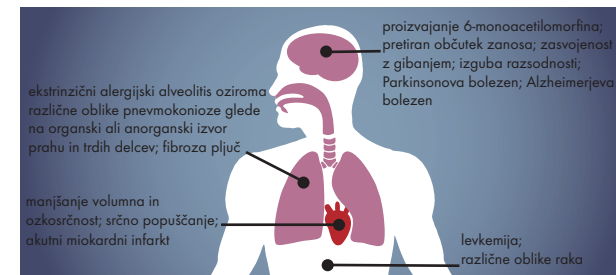
V čem je torej težava? Zakaj nam lahko tisto, kar nam je do sedaj domnevno pomagalo, v resnici škodi? Zakaj so anatomske in fiziološke pridobitve za nas dejansko Pirova zmaga? Pred dvajsetimi leti se je možnost vsakršne anomalije, povezane s krepitvijo pljuč, zdela zgolj čudaški, posmehovanja vreden umislek. Danes se, ravno nasprotno, kaže, da je tisto, kar so si v preteklosti lahko zamislili zgolj najbolj cinični med nami, žal resnično.

Velika in močna pljuča predstavljajo zaradi vrste dejavnikov, katerih vplive na telo in duha odkrivamo šele danes, enormno tveganje in nevarnost – še posebej če smo redno telesno dejavni na prostem.



Absorpcija plinov in delcev, ki jih najdemo v zraku, se s krepitvijo pljuč in večanjem frekvence hiperperneje, tj. faze dalj časa trajajočega povečanega dihalnega napora, kakršnemu smo med drugim priča ob aerobnih oblikah vadbe, povečuje eksponentno. Graf prikazuje količino vdihanih snovi (v µg) med telesno dejavnostjo (cca. 150 hbpm) glede na povečevanje vitalne kapacitete.

Kot je dobro znano, je zrak v Sloveniji, predvsem v bližini večjih mest, v dolinah in kotlinah, močno onesnažen. Redno beležimo povečane vsebnosti prašnih delcev PM10 in PM2,5, ki prehajajo skozi pljučne mehurčke v kri in tako tudi v celotno telo. Ti delci dokazano povečujejo stopnjo umrljivosti zaradi bolezni dihal, srca in ožilja. Posebej nevarni so, kadar vsebujejo težke kovine, saj te intenzivirajo inflamacije, povečujejo stopnjo odmiranja tkiv, imajo negativne posledice na delovanje možganov in živčnega sistema, vplivajo na nastanek Parkinsonove in Alzheimerjeve bolezni in še bi lahko naštevali.



Podobno velja tudi glede dušikovega dioksida, ogljikovega monoksida, žveplovega dioksida in benzena. Posebej nevaren je benzen, ki je po IARC uvrščen v skupino 1 rakotvornih snovi (povezava je najbolj evidentna pri levkemiji in drugih oblikah raka krvnih celic), zavedanje o