

## Sport i zdravlje\*

Atletičari trče do svog cilja! Ništa novo! Dakle, to je notorna činjenica. Koliko je pak trkač koji trčeći za zdravljem udaljen od svog cilja, ostaje velikom zagonetkom što se krije u labirintu napatka onih koji, tobože, znaju što je to zdravlje?! Puko odsustvo bolesti nije isto što i zdravlje. Analiza mokraće ili krvi, baš kao i rendgenska slika, ništa nam ne govore o stanju zdravlja, već nam prikazuju trenutno stanje s indikacijama u okvirima referentnih vrijednosti.

Što onda reći onima koji mjere, istražuju i na temelju svega toga savjetuju trčanje kao posvemašnji lijek u borbi protiv suvišnih kilograma, zakrećenja krvnih žila, borbi s celulitom i da ne nabrajamo bolesti što ih uvjetuje smanjeno gibanje ili, kako to vole reći stručnjaci, hipokinezija. Tko je, napokon, brži: zdravlje ili trkač? Točan se odgovor nalazi u poimanju zdravlja. Čak i profesionalno školovani koji brinu o zdravlju nisu uvijek suglasni o granicama što određuju štetu ili korist neke terapije. A oni koji trče da bi skinuli suvišne kilograme ili da bi nadomjestili ono što ih je u nedostatku gibanja dovelo do bolesnih stanja moraju znati da njihovo trčanje, vježbanje i druge aktivnosti ne pripadaju pojmu "bavljenja sportom". *Sportom se mogu baviti isključivo zdrave osobe!* Dakle, svi koji trče za zdravljem ili da bi bili zdravi moraju biti svjesni da se liječe i da, *de facto*, svoje "bolesno" stanje žele vratiti u granice normale, granice tjelesne težine, krvnog tlaka, smanjenja šećera ili kolesterola itd. Te, nazovimo ih, granice normale nisu nikakvo jamstvo zdravlja. Zdravlje je skup biološkog materijala različite kvalitete, a s time i trajanja. Neki materijali su vrlo kvalitetni, a neki su toliko loši da jedva izdrže veći napor. Prema tome, zdravlje valja čuvati jer ga čovjek počinje trošiti čim se rodi, pa i iscrpljivati ili pak uništavati stanice svojih organa ili njihovih sustava.

Ustvrdivši da su višak kilograma, povišenje krvnog tlaka, zakrećenje krvnih žila i druge slične bolesti posljedica nedovoljnog gibanja, ali i štetnih sastojaka moderne prehrane (engl. *fast food*), dolazimo do spoznaje da smo često zbog različitih bolesti bili onemogućeni dovoljno se gibati, pa je došlo do ovih ili onih civilizacijskih bolesti. Prema tome, trčanje ili stanoviti oblici gibanja nisu uvijek jamac onog što razumijemo pod pojmom zdravlja.

---

\* Pozdravna riječ Željka Mataje, dugogodišnjeg specijalnog savjetnika za sport Predsjednika Republike Hrvatske.

Za zdravljem ne bi trebalo trčati, baš kao što si ne bismo trebali dozvoliti višak od nekoliko desetaka kilograma. Bilo bi, u najmanju ruku, čudno vidjeti čovjeka koji, da bi započeo trčati, stavlja na leđa ruksak težine deset ili više kilograma, pa se s tim teretom upusti u utrku za zdravljem. Jednako tomu, neprimjereno je ljudima suvišnih kilograma da s ruksakom svojeg masnog tkiva opterećuju svoj krvožilni sustav i srce koje se povećava u patološkom, a ne u radnom smislu. Infarkt će brže doći onima koji, trčeći za zdravljem, opterećuju svoj srčanožilni sustav. Uistinu valja imati u glavi spoznaju da je bavljenje sportom preporučljivo samo zdravim osobama, dok svi koji boluju od nekih bolesti moraju za održavanje svog zdravlja upražnjavati one tjelesne aktivnosti koje neće opterećivati oboljele, a time i naporu i opterećenjima više izložene organe.

Budući da nema apsolutno zdravih ljudi, sasvim je razumljivo da nema ni apsolutno bolesnih ljudi. Oni koji imaju jako i zdravo srce ne smiju zlorabiti svoje slabe ili bolesne bubrege i obrnuto. Čovjek može imati zdravlje nekih organa za sto godina života, ali će njegov život ipak skratiti organ čije je zdravlje, dakle njegova funkcija, dorasla za nekih pedesetak godina. Stoga je preporučljivo, razmjerno cjelokupnom zdravlju, prilagoditi mjeru svojih aktivnosti i, dakako, načinu života u koji spada prehrana, razmjerna rada i odmora u poslu koji mora biti primjeren čovjekovoj biološkoj naravi.

Čovjek je primarno biološko biće, a tek onda socijalno. Zbog te činjenice mnogima ne uspijeva svoju narav prilagoditi socijalnim zahtjevima u koje, izvan svake dvojbe, spadaju i tehnološki izazovi. Posao koji iscrpljuje ograničene biološke resurse najčešće dovodi do stresnih situacija, a one pak do civilizacijskih bolesti od kojih civilizacije izobilja najčešće boluju, ma koliko apsurdno djelovalo, zbog izobilja u kojem mjera osobnog zadovoljstva premašuje tjelesne, dakle, zdravstvene mogućnosti konzumiranja. Veliko je umijeće biti zdrav jer utrka za zdravljem ne nazire konačni cilj: biti zdrav!

Nitko nije uspio niti će uspjeti definirati pojam "bioetika". Bioetika je dijaloška disciplina u kojoj ima sve manje prostora za sučeljavanje, a sve više ga ima za autodijalog. Zašto? Zato što nije riječ o znanju nego o razumijevanju onog što nude brojne spoznaje akcelerirane elektronskom paučinom kojom neki klize poput pauka, a neki se u njoj zapliću poput paukova plijena.

Sve živo ima svoj ciklus rađanja, odrastanja, trajanja i umiranja. Planet Zemlja živi je organizam. Sve što ima koru, opnu, membranu, kožu ili bilo kakav omotač živi baš kao i Zemlja, s biosferom koja nije mješavina plinova nego njen konstrukt koji reagira poput nečeg što bismo mogli označiti geostazom, kako tumači James Lovelock. Čovjek je prije svega biološko biće, a kao socijalni subjekt uporno se udaljava

od prirode. Da apsurd bude potpun udaljavanje vrši u ime znanosti koju tehnologija ignorira ili je dovodi u ovisan položaj.

Zdravlje je najveće bogatstvo, a svaki se čovjek prije ili kasnije u to uvjeri. Priroda je još veće i moćnije bogatstvo u koje se čovjek uvjeri kad mu vrati ono što je ignorirao uništavajući u njoj.

**Željko Mataja**

#### LITERATURA:

1. Sociobiologija: zbornik radova, priredio Darko Polšek, Jesenski i Turk, Hrvatsko sociološko društvo, Zagreb 1997.
2. Od Gee do sebičnog gena: zbornik radova, priredila Rajka Rusan, Jesenski i Turk, Zagreb 1997.
3. Winchester A. M., Suvremena biološka načela, NZ Matice hrvatske, Zagreb 1973.
4. Mataja Ž., Život za sport i od sporta, NZ Matice hrvatske, Zagreb, 2003.