

## Bicikl – neizostavan dio misije javnog zdravstva (Bicycle - public health mission's unconditional tool)

Danijel Valković, Frane Fabris, Joško Fabris, Tomislav Benjak



Društveno ekonomske promjene u svijetu zadnjih 30-tak godina, pored niza drugih, imaju i izraziti utjecaj na stil života današnjeg čovjeka. Čovjek se u svojoj povijesti nikada nije tako malo kretao kao što je to u današnje vrijeme. Jedna od temeljnih odrednica ljudskoga bića je i potreba za kretanjem, a poprimanje „sjedilačkog“ stila života ima znatan utjecaj na njegovo psihofizičko zdravlje. Odlazak i povratak s posla, radni proces te slobodno vrijeme, u najvećem broju slučajeva, povezani su sa sjedenjem. Upravo su nedovoljna tjelesna aktivnost, nepravilna prehrana te pušenje glavni čimbenici rizika za razvoj niza bolesti, a pogotovo bolesti srca i krvnih žila koje su postale vodeći neprijatelj modernog čovjeka. Kardiovaskularne bolesti među prvim su uzrocima pobola i smrtnosti u svijetu pa tako i u Hrvatskoj, s time da je aterosklerotska kardiovaskularna bolest vodeći uzrok morbiditeta i mortaliteta osoba srednje i starije životne dobi u većini razvijenih zemalja svijeta. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije od posljedica kardiovaskularnih bolesti godišnje umire 16,6 milijuna ljudi, a od toga 5 milijuna u Europi. I u Hrvatskoj su kardiovaskularne bolesti vodeći uzrok mortaliteta i morbiditeta. Zbog posljedica cirkulacijskih bolesti, 2006. godine, u Hrvatskoj je umrlo 25.611 ljudi – 577,2/100.000 stanovnika, a udio u ukupnom mortalitetu iznosio je 50,8%. Svi navedeni podaci ukazuju da su kardiovaskularne bolesti važan javnozdravstveni problem s obzirom na rastuće troškove zdravstvene zaštite i sve veće ekonomsko opterećenje društva. No da nije „sve tako crno“ i da se „protiv neprijatelja možemo i moramo boriti“ ukazuju stručnjaci koji temelj za smanjenje bremena od kardiovaskularnih bolesti nalaze u njihovoj prevenciji. Čovjek da bi smanjio pobol i smrtnost od bolesti srca i krvnih žila treba, prije svega, promijeniti stil života i na tome ustrajati.

Danas se smatra da je moguće reducirati oko 50% prijevremene smrtnosti i invalidnosti od tih bolesti usvajanjem zdravijeg načina življenja - nepušenje, pravilna prehrana te redovita tjelesna aktivnost. I sami postajemo sve svjesniji, makar pripadamo mlađem dijelu populacije, posljedica koje proizlaze iz ovakvog stila života te smo naše rješenje problema našli u najveselijem izumu u posljednjih 200 godina - biciklu. Vožnja bicikla idealan je način tjelesne aktivnosti koja ima izvrstan utjecaj na kardiovaskularni sustav i povećanje tjelesne spremnosti te ga stoga koristimo za odlazak na posao, vožnju gradom i obavljanje poslova bez čekanja u nepreglednim kolonama ili traženju parkinga. Uz pomoć bicikla moguće je poštivati smjernice Svjetske zdravstvene organizacije koja ukazuje na potrebu redovite svakodnevne polusatne tjelesne aktivnosti. Osobno se rekreiramo laganim vožnjama po gradskim parkovima ili stječemo kondiciju penjanjem na Sljeme i spuštanjem po šumskim stazama. Sve navedeno moguće je odvoziti jednim boljim brdskim biciklom (MTB - mountain bike) koji će nas uz minimalno održavanje služiti godinama. Na taj se način svakodnevno rekreiramo jednostavno koristeći bicikl u našoj dnevnoj rutini.

Brdski bicikli su od svojih početaka u prvoj polovici osamdesetih godina prošlog stoljeća, evoluirali u nekoliko podvrsta, ovisno o namjeni. Danas su najpopularnije discipline cross country, downhill, freeride i urban assault. Ako uzmemo u obzir podatak da je od svih prodanih bicikala 90% upravo brdskih, tada nas čudi nezainteresiranost gradskih vlasti za bilo kakvu potporu i uređenje staza koje bi popularizirale ovaj sport. Premda Hrvatska sa 100.000 prodanih bicikala godišnje prednjači u regiji, uređene staze s vučnicama i infrastrukturom moramo tražiti u Sloveniji koja već godinama ulaže u taj oblik turizma. Nekoliko uređenih staza koje su nam na raspolaganju, djelo su truda lokalnih MTB klubova koji o svom trošku i u svoje slobodno vrijeme grade i održavaju staze. Drugačiji odnos prema biciklizmu možemo primijetiti u gradovima sjeverne Hrvatske gdje se dosta radi na obilježavanju gradskih staza i na signalizaciji.

Osim utjecaja na zdravlje i dobru fizičku kondiciju koja će biti rezultat redovitog pedaliranja, primjećujemo i mnoge druge pozitivne aspekte. Jedan od najvažnijih za nas je uspješna borba sa stresom. Sve frustracije koje se skupljaju kroz dan mogu nestati jednom dobrom vožnjom ili vikend izletom u prirodu. Ako je pritom društvo dobro, odmak od svakodnevnih problema je zajamčen. Redovitim bicikliranjem i naše je raspoloženje bolje, jer lakše podnosimo dnevne napore te se manje umaramo. Za biciklizam je često vezan i boravak u prirodi na svježem zraku, a nakon svake dobre vožnje osiguran je i kvalitetan san koji nam je svima potreban. Kada se odlučite za neku od spomenutih disciplina, podsjećamo da je vrlo bitno imati potrebnu zaštitnu opremu poput kacige, štitnika i rukavica kako bi spriječili moguće ozljede. To je vrlo bitno za neke ekstremne discipline kao što su spust (downhill) ili freeride (slobodni stil) gdje je mogućnost ozljeda, ako niste dovoljno vješti, vrlo velika.

Prema nekim definicijama osnovna misija javnog zdravstva je omogućiti ljudima uvijete da budu zdravi te je u skladu s time i naša inicijativa popularizacije biciklizma i buđenju svijesti, pokretanjem časopisa o biciklizmu. 'Biker – biciklistički magazin' baviti će se temama o opremi, zdravlju, modi, stazama, utrkama i svemu ostalom vezanom za bicikle. Želja uredništva je da se biciklizam dovede na razinu ostalih sportova u Hrvatskoj i iskoriste odlični prirodni preduvjeti, počevši od Medvednice. Više o Bikeru možete vidjeti na [www.bikerhr.com](http://www.bikerhr.com) ili u tiskanom formatu koji je redovito u prodaji.

Ugodno pedaliranje želi vam ekipa Bikera!

## **Literatura:**

1. World Health Organisation. World health statistics annual. Geneva: WHO; 2002.
2. Gianuzzi P, Mezzani A, Saner H. et al. Physical activity for primary and secondary prevention. Position paper of the Working Group on Cardiac Rehabilitation and Exercise Physiology of the European Society of Cardiology. Eur J Cardiovasc Prevention Rehab 2003; 10: 319 - 27.
3. Gianuzzi P, Saner H, Bjornstad H. et al. Secondary prevention through cardiac rehabilitation. Position paper of the Working Group on Cardiac Rehabilitation and Exercise Physiology of the European Society of Cardiology. Eur Heart J 2003; 24: 1273-8.
4. Rehabilitation after cardiovascular diseases, with special emphasis on developing countries: report of a WHO Committee. World Health Organ Tech Rep Ser 1993; 831: I -122.
5. Balady GJ, Ades PA, Comoss P. et al. Core components of cardiac rehabilitation / secondary prevention programs. A statement for health care professionals from the American Heart Association and the American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation. Circulation 2000; 102: 1069-73.
6. Zdravstveno statistički ljetopis, HZJZ, 2007.
7. Izvješće o osobama s invaliditetom u RH, 2007.
8. Promoting health through physical activity: the challenge of addressing Inequalities; 25th Session of the European Environment and Health Committee; WHO Regional Office for Europe, Milan 2008.