



Romanii fac de sase ori mai putin sport decat ceilalti europeni

Desi aprigi la manie, romanii sunt comozi si nu prea le place miscarea. Pentru mentinerea formei fizice, un conational de-al nostru iroseste doar sase ore pe luna, fata de 36, cat aloca, in medie, un occidental, se arata in datele publicate in mai multe reviste de fitness. Cei mai activi europeni sunt francezii, pentru sporturile individuale ei transpira 45 de ore lunar, fiind urmati de englezi (43 de ore/luna), belgieni (40), irlandezi (39), danezi (37), suedezi (35). Ceva mai comozi, italienii si spaniolii aloca 30 de ore lunar pentru mentinerea formei fizice, iar grecii si luxemburghezii, mai putin de 27 de ore pe luna. Lenea, lipsa educatiei, precum si povara apasatoare a saraciei sunt doar cativa dintre factorii ce ii determina pe romani sa-si petreaca timpul liber doar in fata televizorului. Urmarile acestei deprinderi sunt catastrofale peste 68% din conationalii nostri au probleme cu controlul greutatii, 50% sunt supraponderali si circa 24% sunt obezi, arata datele Asociatiei Romane de Endocrinologie. Aceste cifre ne situeaza pe locul trei in Europa ca procent de grasi, dupa Iugoslavia si Grecia. In ultimii ani, in tara noastra au aparut tot mai multe centre de fitness, dar proprietarii nu sunt foarte multumiti de profituri. "De regula, vin fitosii care viseaza sa ajunga precum Van Damme sau Arnold Schwarzenegger sau fete care spera sa arate ca Pamela Anderson. Cei mai multi vor rezultate rapide, dupa o saptamana au pretentia sa arate ca idolii lor. Daca nu, se plictisesc si pleaca. Primavara este perioada in care avem ceva mai multi clienti. Baietii de baieti se pregatesc pentru vara, cand trebuie sa-si etaleze muschii. Pana in prezent, nici o femeie trecuta de 40 de ani nu ne-a calcat pragul. Abonamentele variaza intre 500.000 si 1,5 milioane de lei pe luna, deci ar fi accesibile. In tarile occidentale, astfel de cluburi sunt pline de pensionari", ne-a spus Marius Andreescu, patronul unui club de fitness. Profesorii de sport sunt de parere ca totul porneste de la educatie. Multi parinti considera ca un copil ori trebuie sa faca sport de performanta, ori sa nu faca deloc. "Noii, dascalii, avem un rol important in ceea ce priveste indrumarea elevilor. Din pacate, multi parinti prefera sa scoata scutiri medicale, motivand ca odraslele lor nu rezista la efort. Nici nu stiu ce greseala enorma comit", ne-a declarat Vasile Duta, profesor de sport. Printre cele mai frecvente cauze ale obezitatii la romani se numara sedentarismul, supraalimentatia, administrarea hranei la ore nepotrivite, consumul mare de alcool, totul pe fond de stres generalizat. Cercetarile au demonstrat ca persoanele obeze sufera de bronsita, cancer la colon, anemie, menopauza prematura, boli infectioase, cancer, scolioza si altele.