

Ce înseamnă capacitatea funcțională?

Atunci când urci scările fără să gâfâi, mergi într-o drumeție, alergi sau practici un sport, organismul tău pune în mișcare un mecanism extrem de complex. Inima trebuie să pompeze mai mult sânge, plămânii să aducă mai mult oxigen, vasele de sânge să îl transporte rapid către țesuturi, iar musculatura să îl utilizeze eficient pentru a produce energie.

Acest ansamblu poartă numele de capacitate funcțională și reprezintă modul în care întregul organism răspunde la efort.

Cu cât aceste sisteme colaborează mai bine, cu atât activitățile de zi cu zi devin mai ușoare, oboseala apare mai târziu, iar performanța fizică este mai bună. În schimb, atunci când unul dintre aceste mecanisme nu funcționează optim, pot apărea simptome precum oboseala excesivă, lipsa de aer, scăderea rezistenței la efort sau incapacitatea de a desfășura activități care înainte păreau simple.

Din acest motiv, capacitatea funcțională este considerată astăzi unul dintre cei mai importanți indicatori ai stării generale de sănătate. Numeroase studii au demonstrat că persoanele cu o capacitate funcțională mai bună au un risc mai mic de boli cardiovasculare, de spitalizare și chiar o speranță de viață mai mare. Cu alte cuvinte, nu contează doar câți ani trăim, ci și cât de bine funcționează organismul nostru în acei ani.

Cum putem măsura capacitatea funcțională?

Una dintre cele mai moderne și complete metode este testul de efort cardiopulmonar (CPET – Cardiopulmonary Exercise Testing).

Spre deosebire de testul de efort clasic, care urmărește în principal electrocardiograma și tensiunea arterială în timpul efortului, testul cardiopulmonar oferă o imagine mult mai amplă asupra modului în care organismul produce și utilizează energia.

În timpul testului, pacientul efectuează efort pe bicicletă sau pe bandă de alergare, în timp ce sunt monitorizate simultan:

- activitatea electrică a inimii (ECG);
- tensiunea arterială;
- ritmul cardiac;
- cantitatea de oxigen inspirată și consumată;
- cantitatea de dioxid de carbon eliminată;
- eficiența respirației și a schimburilor de gaze.

Practic, testul ne arată cât de bine lucrează împreună inima, plămânii și musculatura în timpul efortului și, poate cel mai important, identifică factorul care limitează performanța fiecărei persoane.

Uneori limita este cardiovasculară. Alteori este respiratorie, musculară, metabolică sau pur și simplu rezultatul sedentarismului. Tocmai de aceea, două persoane care au aceeași senzație de oboseală pot avea cauze complet diferite.

De ce este utilă o evaluare înainte de a începe un program de exerciții?

Mulți oameni încep să facă sport după luni sau chiar ani de sedentarism. Alții revin la activitatea fizică după un infarct, o intervenție cardiacă, o infecție severă sau o perioadă lungă de recuperare. De cele mai multe ori, aleg intensitatea exercițiilor după instinct sau după recomandări găsite pe internet.

Realitatea este că nu există o intensitate potrivită pentru toată lumea.

O evaluare funcțională permite stabilirea unui punct de plecare obiectiv și răspunde unor întrebări esențiale:

- Inima mea este pregătită pentru acest nivel de efort?
- Care este intensitatea optimă la care ar trebui să mă antrenez?
- De ce obolesc mai repede decât alte persoane?
- Care este cauza lipsei de aer?
- Pot crește intensitatea exercițiilor în siguranță?
- Cum îmi pot îmbunătăți rezistența fără să îmi suprasolicit organismul?

Răspunsurile la aceste întrebări permit construirea unui program personalizat, adaptat obiectivelor și nivelului real de pregătire fizică al fiecărei persoane.

Astfel se evită două greșeli frecvente: suprasolicitarea, care poate crește riscul de accidentări sau de evenimente cardiovasculare, și subantrenamentul, în care efortul este prea redus pentru a produce beneficii reale.

Pentru cine este recomandată evaluarea funcțională?

Contrar percepției generale, această evaluare nu este destinată doar sportivilor.

Ea poate aduce informații valoroase pentru:

- persoanele care doresc să înceapă un program de activitate fizică;

- cei care vor să slăbească într-un mod sănătos și eficient;
- persoane cu hipertensiune arterială, diabet zaharat, colesterol crescut sau obezitate;
- pacienți care au trecut printr-un infarct miocardic, angioplastie, bypass sau alte intervenții cardiovasculare;
- persoane care acuză oboseală sau lipsă de aer fără o explicație clară;
- sportivi amatori și de performanță care doresc să își optimizeze antrenamentele;
- orice persoană interesată de prevenție, sănătate și longevitate.

În toate aceste situații, scopul nu este doar identificarea eventualelor probleme medicale, ci și stabilirea modului în care organismul poate funcționa mai eficient.

Medicina modernă înseamnă prevenție și personalizare

În trecut mergeam la medic doar atunci când apăreau simptome. Astăzi, medicina modernă urmărește să identifice din timp modificările funcționale, înainte ca acestea să se transforme în boală.

Evaluarea capacității funcționale face parte din această abordare preventivă. Ea oferă informații obiective despre nivelul actual de sănătate și permite construirea unui plan adaptat fiecărei persoane.

Pe baza rezultatelor putem personaliza recomandările privind activitatea fizică, intensitatea antrenamentelor, recuperarea, controlul factorilor de risc și modificările stilului de viață. În multe cazuri, aceste intervenții cresc semnificativ capacitatea de efort, reduc riscul cardiovascular și îmbunătățesc calitatea vieții.

Mișcarea potrivită începe cu o evaluare corectă

Nu există un program universal de exerciții și nici o intensitate ideală pentru toată lumea. Organismul fiecărei persoane este diferit și răspunde diferit la efort.

De aceea, înainte de a începe un program de alergare, de a merge la sală sau de a reveni la activitatea fizică după o problemă de sănătate, merită să afli cum funcționează cu adevărat corpul tău.

Atunci când exercițiile sunt adaptate capacității funcționale și obiectivelor personale, mișcarea devine mai sigură, mai eficientă și produce rezultate mai bune pe termen lung. Pentru că scopul nu este doar să faci mai mult efort, ci să îți construiești un organism mai sănătos, mai rezistent și pregătit pentru o viață activă. În acest proces, testul de efort cardiopulmonar reprezintă una dintre cele mai valoroase investiții pe care le poți face în sănătatea și vitalitatea ta, oferind

informațiile necesare pentru ca fiecare antrenament să lucreze în favoarea inimii și a întregului organism.