

Wstęp

Światowa transformacja

Przywołaj w pamięci kilka ostatnich tygodni i przypomnij sobie, ile razy posłużyłeś się ciałem w ramach codziennej rutyny. Nie mówię tu o konkretnych ćwiczeniach fizycznych. Nie chodzi też o apatyczną przebieżkę po pobliskim parku czy o zajęcia na siłowni, wciśnięte między obowiązki zawodowe i rodzinne, podyktowane częściowo poczuciem winy na samą myśl o miesięcznej opłacie za karnet. Mam na myśli używanie ciała w sposób, który choć trochę cię zmęczył, a który byłby także mniej więcej zrozumiały dla, powiedzmy, kogoś, kto żył w czasach edwardiańskich¹. Zilustruję to przykładem: przejście zwawym krokiem przez miasto na spotkanie czy przekopanie ogródka. Albo niech to będzie jazda na rowerze pod górę do sklepu, a nie z ciałem obleczonym lycrą w ramach pokuty za zbyt wiele zjedzonych ciastek. Jeśli z trudem przypominasz sobie takie sytuacje z własnego życia, to nie jesteś sam.

Można uczciwie powiedzieć, że gdy chodzi o ruch czy aktywność fizyczną, to mamy do czynienia z kryzysem. Na całym świecie niemal co trzeci dorosły prowadzi na tyle nieaktywny tryb życia, że w dłuższej perspektywie jego zdrowie może ucierpieć. Aż 80 procent dzieci podejmuje wysiłek fizyczny w tak niewielkim stopniu, że w miarę ich rozwoju ten brak oznaczać będzie osłabione kości, słabo rozwinięty układ sercowo-naczyniowy i zwiększone ryzyko chorób przewlekłych. Pamiętajmy, że jest to statystyka ogólnoswiatowa. W wielu bogatszych krajach sytuacja jest jeszcze gorsza.

¹ Okres ten obejmuje lata 1901–1910 (przyp. red.).

W Stanach Zjednoczonych około 40 procent dorosłych za mało się rusza. W Australii odsetek ten przekracza 50 procent badanych.

Co się stało? Krótka odpowiedź brzmi: następuje ogólnoświatowy zmierzch aktywności fizycznej – w mniejszym lub większym stopniu. Regularny, swobodny, nieplanowany wysiłek – integralna część praktycznie każdego ludzkiego życia od chwili, gdy pierwsi przedstawiciele gatunku *Homo sapiens* zaczęli polować i zbierać pożywienie – został zadziwiająco szybko wyeliminowany z naszego życia. Ten proces rozpoczął się w XIX wieku wraz z rozległym uprzemysłowieniem i urbanizacją, ale w ostatnich dekadach przyspieszył ponad wszelką miarę. Objął wszystko, od zaniku pracy fizycznej na rzecz pracy przy biurku, po domy wypełnione sprzętami usprawniającymi nam życie. I nawet tak drobny wysiłek, jak spacer do kina czy restauracji, jest stopniowo zastępowany przez streaming filmów i coraz częściej zamawiane za pomocą aplikacji jedzenie. To samo dotyczy naszego otoczenia zewnętrznego, gdzie rutynową aktywność fizyczną, związaną z chodzeniem i jazdą na rowerze, wyparła podróż samochodem, którym – na śmiesznie krótki dystans – jedzie jedna osoba.

Transformacja ta zaszła w niespotykanym dotąd tempie, tak że większość jej elementów pozostała w naszej pamięci. Nawet w bogatszych krajach, takich jak Stany Zjednoczone i Wielka Brytania, w wielu domach jeszcze w latach 50. XX wieku praktycznie stanowiły rzadkość, a i odkurzacze nie były powszechne. Miliony starszych ludzi wciąż pamiętają porządki domowe, w tym trzepanie dywanów czy ręczne pranie ubrań, wykonywane dzięki sile ludzkich mięśni w formie prawie niezmienionej od XIX wieku. W tym samym czasie większość zawodów na świecie wciąż wiązała się z pracą fizyczną. Dzisiaj, opierając się na przykładzie Stanów Zjednoczonych, mniej niż jedno na pięć stanowisk zawodowych łączy się z jakimkolwiek wysiłkiem fizycznym, a 40 procent czasu pracy spędza się w pozycji siedzącej. Ten sam model zaobserwować można w przypadku transportu. Po drugiej wojnie światowej w wielu miastach najpowszechniejszą formą przemieszczania się

był rower. Teraz w wielu miejscach globu ten sposób lokomocji niemal całkiem zanikł. Blisko 0,5 procent dojazdów do pracy w Stanach odbywa się na rowerze, a 60 procent przejazdów na odległość półtora kilometra lub mniejszą – czyli taką, którą można by spokojnie pokonać na jednoślądzie w mniej niż 10 minut – samochodem.

Wielka Brytania gromadzi szczegółowe informacje związane z podróżowaniem. Niektóre dane statystyczne, dotyczące braku aktywności ruchowej, wprawiają w zdumienie. W jednym z ostatnich badań Agencja Zdrowia Publicznego Anglii, odpowiedzialna za poprawę stanu zdrowia brytyjskiego społeczeństwa, zapytała respondentów, ile czasu w miesiącu poświęcili przeciętnie na spacer szybkim tempem – a zatem nie na jogging czy nawet delikatną przebieżkę. Jak się okazało, 44 procent badanych odpowiedziało, że mniej niż 10 minut – czyli tyle, co nic. Inny przykład pochodzi z Rocznej Ankiety Podróży (Annual Travel Survey), badania przeprowadzanego przez brytyjskie Ministerstwo Transportu na temat różnych sposobów przemieszczania się ludzi w poprzednich dwunastu miesiącach². W ostatnim sondażu zapytano grupę ponad 15 tysięcy respondentów o to, jak często chodziła nieprzerwanie przez 20 minut lub dłużej. Pytano o chodzenie z dowolną prędkością, nawet nieszybkim krokiem. Jak się okazało, 18 procent ankietowanych zaznaczyło pole „rzadziej niż raz w roku”, czyli znowu – prawie wcale.

Jest jeszcze jeden element tej „fizycznej rewolucji”. Pustka spowodowana zanikiem zwykłego, codziennego ruchu, została po części wypełniona koncepcją ćwiczeń, czymś oddzielnym od codziennego życia, coraz bardziej skomercjalizowanym, a nawet fetyszyzowanym – i przez to dalekim od powszechności. Mowa oczywiście o branży fitness, która w ostatnich dziesięcioleciach rozwinęła się na całym świecie. Zjawisko to ma co prawda nieznaczny wpływ na ogólny poziom aktywności fizycznej, natomiast powoduje, że rządy koncentrują się na samej idei sportu jako zamiennika codziennego ruchu.

² Autor miał zapewne na myśli badanie National Travel Survey (przyj. red.).

Nie chcę piętnować chodzenia na siłownię czy kultywowania innych form sportu. Dają one radość i spełnienie milionom ludzi, nie wspominając nawet o ogromnych korzyściach zdrowotnych. Twojego ciała nie interesuje, jaki rodzaj aktywności fizycznej uprawiasz. Jedyny problem to fakt, że nie robi tego wystarczająco wielu ludzi. W całej Unii Europejskiej blisko połowa dorosłych nie uprawia żadnego sportu. Tymczasem, z czego warto zdać sobie sprawę, uwaga poświęcana ćwiczeniom, a nie codziennej porcji ruchu, spowodowała zmianę narracji społecznej, opartej dziś na zbyt uproszczonym pojęciu osobistej odpowiedzialności. Tak jakby spadek poziomu aktywności fizycznej wynikał z masowej epidemii lenistwa! Takie podejście nie tylko mija się z celem, ale daje wymówkę politykom, by nie traktować braku ruchu z powagą, na jaką ten problem zasługuje.

Bez wątplenia jest to jedna z najbardziej doniosłych zmian w życiu współczesnego człowieka. Aby wyobrazić sobie skalę tego zjawiska, przyjrzyjmy się wynikom prawdopodobnie najdokładniejszej akademickiej próby podsumowania rocznej liczby zgonów na świecie związanych z brakiem aktywności. Liczba ta wynosi 5,3 miliona – czyli mniej więcej tylu ludzi, ilu liczy populacja Norwegii, umiera wcześniej, niż powinno. To więcej niż ginie w wyniku wojen lub głodu, a w wielu krajach więcej, niż traci życie z powodu palenia tytoniu. Urzędnicy brytyjskiej publicznej ochrony zdrowia (National Health Service, NHS) szacują, że liczba zgonów powiązanych z brakiem aktywności Anglików wynosi w kraju około 100 tysięcy rocznie.

Skutki braku ruchu wykraczają daleko poza statystyki śmiertelności i związaną z nimi ludzką tragedię. Miliony ludzi w coraz młodszym wieku zapadają na choroby cywilizacyjne, takie jak cukrzyca typu 2, i przez kolejne dziesięciolecia borykają się z całą gamą przewlekłych, wyniszczających schorzeń. Większość ekspertów zgadza się, że jeśli nic się z tym nie zrobi, to brak aktywności doprowadzi do sytuacji, w której usługi zdrowotne zasadniczo staną się nieopłacalne. To w dużej mierze kwestia tego *kiedy*, a nie czy, tak się stanie.

W ciągu ponad sześciu dekad, które upłynęły od momentu, gdy pewien pomysłowy brytyjski badacz wykazał związek między deficytem aktywności w życiu codziennym a chorobą przewlekłą, wiedza o skali zagrożeń, jakie może powodować brak ruchu, wzrosła. Tysiące późniejszych badań jednoznacznie udowodniły, że to właśnie utrzymujący się przez lata i dekady brak ruchu zwiększa ryzyko wystąpienia nie tylko cukrzycy typu 2 i innych zaburzeń metabolicznych, ale także chorób serca, nadciśnienia i udarów, różnych typów raka, słabej wydolności płuc, jak również depresji i stanów lękowych, osłabienia funkcji poznawczych, gorszego snu oraz choroby Alzheimera i innych rodzajów demencji pod koniec życia. Nie wspominając o najważniejszych potencjalnych skutkach – większym ryzyku wczesnej śmierci, a jeśli człowiek dożyje do emerytury – mniejszej szansie na zdrowe i samodzielne życie.

Brak aktywności fizycznej to również kluczowy czynnik w powiązanej, mimo że odrębnie traktowanej, katastrofie zdrowia publicznego, jaką jest nadwaga i otyłość. Co więcej, równolegle występuje także plaga chorób powodowanych siedzącym trybem życia, co również silnie łączy się z cukrzycą typu 2 i chorobami układu krążenia.

Adrian Davies, brytyjski naukowiec, poświęcił ponad 30 lat na znalezienie sposobu, by ludzie się ruszali. Bez ogródek mówi, w jakim miejscu obecnie się znajdujemy: „Patrząc z perspektywy naukowej w kontekście zdrowia publicznego, z całą pewnością możemy powiedzieć, że *Homo sapiens* został pomyślany jako zbieracz-łowca, tak by regularnie był w ruchu, goniąc po prerii antylopy czy inną zwierzynę. I choć nie mogliśmy zmienić naszych biologicznych uwarunkowań, to przekształciliśmy otaczające nas środowisko. Zamiast więc polować na antylopę, wsiadamy do samochodu i jedziemy do hipermarketu Sainsbury's”.

Ta książka to opowieść o tym, jak z naszego życia zniknęły rutynowe czynności, i o licznych wynikających z tego konsekwencjach. Jest kilka kwestii, których książka ta nie porusza; nie nawołuje też do tego, by cofnąć czas. Nikt nie chce bowiem wracać do epoki

zbiorowej, powtarzającej się pracy fizycznej. Może z wyjątkiem garstki survivalowców we włosienicach niewielu zapewne opowiedziałoby się za koniecznością dźwigania dzień po dniu stosów drewna z szopy, by ogrzać się i ugotować posiłek. Jednocześnie sprzęty gospodarstwa domowego, takie jak pralka i odkurzacz, uwolniły miliony ludzi – głównie kobiety – od wielogodzinnej harówki. Chodzi więc raczej o znalezienie całkowicie nowego sposobu, by wysiłek fizyczny stał się na powrót częścią współczesnego życia.

Książka, którą trzymasz w ręku, nie jest ani poradnikiem zdrowotnym, ani dogłębnym manifestem politycznym. Takich jest już wiele. To raczej przewodnik po jakże często niezauważanym zjawisku i jego licznych konsekwencjach, które praktycznie widać gołym okiem na całym świecie. Mam jednak nadzieję, że przy okazji pokażę ci przynajmniej kilka sposobów, dzięki którym będziesz mógł wprowadzić do swojego codziennego życia więcej ruchu. Ukażę ci także niemal magiczne korzyści, które mogą z tego wynikać. A to dlatego, że ta książka jest również opowieścią o nadziei. Nawet w środowisku zaprojektowanym na przekór ruchowi napędzanemu siłą ludzkich mięśni zmiana może być łatwiejsza, niż myślisz. Nadal można wykorzystywać ruch i wysiłek jako typowe elementy życia, a nie tylko traktować je jak obowiązek czy pokutę. Powtórzę: nie chodzi o to, by lekceważyć sport, ale to zwyczajnie nie jest tym samym. Kiedy w twoim życiu coś staje się rutyną, normą, czymś, o czym w ogóle zapominasz, nie musisz już więcej wygospodarowywać na to czasu w ciągu dnia ani czuć się winnym, gdy tego nie robisz. Wręcz przeciwnie, to coś się w tobie zakorzenia. Wtedy czujesz się prawie tak, jakbyś uzyskał dostęp do sekretnej wiedzy.

Gdy tak się stanie, konsekwencje dla twojego dobrego samopoczucia okażą się zdumiewające. Dziesiątki lat badań nad zagrożeniami związanymi z brakiem aktywności fizycznej zaowocowały wzrostem wiedzy o pozornie niekończących się sposobach, dzięki którym, gdy tylko ponownie zaczniesz się ruszać, szala zdrowia znów przechyli się na twoją korzyść – i to niemal od ręki. Odkąd

naukowcy potrafią za pomocą urządzeń elektronicznych lepiej monitorować drobne różnice w ruchu i wysiłku, wiadomo, że nawet stosunkowo umiarkowany codzienny wysiłek fizyczny może przynieść wymierne rezultaty. Im więcej informacji, tym bardziej rośnie krzywa dawka–reakcja. Wygląda na to, że prawie wszystko jest tu lepsze niż nic. Podam tylko jeden przykład, skupiając się na najwykleszej aktywności fizycznej, jaką jest przemieszczanie się na rowerze. Naukowcy z Danii obserwowali mniej więcej przez 15 lat 30 tysięcy losowo wybranych osób w różnym wieku. Badanie wykazało, że nawet po uwzględnieniu innych czynników demograficznych, społecznych i stylu życia, w tym ćwiczeń w czasie wolnym, osoby, które jeździły rowerem do i z pracy, były o 40 procent mniej narażone na śmierć w okresie objętym badaniem niż te, które tego nie robiły, niezależnie od przyczyny. Powtórzę, 40 procent – to właśnie tego rodzaju statystyki pomagają zrozumieć, dlaczego niektórzy eksperci mają łzy w oczach, kiedy mówią o aktywności fizycznej. Dlatego też tak wielu z nich porównuje codzienny ruch do cudownego leku, o którym mowa w tytule książki.

W dziedzinie zdrowia publicznego idea aktywności jako fenomenalnego lekarstwa jest tak powszechna, że można ją uznać za banał, ale wciąż jest to najlepsze porównanie, jakie przychodzi mi na myśl. Wyobraź sobie, że jesteś naukowcem i odkryłeś lek, który poprawiłby parametry zdrowotne ludzi w takim stopniu, w jakim korzystnie działa na organizm dojeżdżanie do pracy rowerem. Nagroda Nobla byłaby prawie pewna, podobnie jak tytuł szlachecki. Zyskałbyś sławę tej miary, że miałbyś ogromną szansę ujrzeć przed śmiercią swoją podobiznę na banknocie. A jednak to cudo już istnieje!

Ucieczka przed brakiem ruchu

Jest jeszcze ostatni element wprowadzenia do tej historii: dlaczego to ja ją opowiadam? Nie jestem naukowcem, a tym bardziej

epidemiologiem, czyli badaczem zajmującym się analizą zdrowia całej populacji. Jestem dziennikarzem. Relacjonuję brytyjską politykę i pracuję w brytyjskim parlamencie.

Muszę przyznać, że moje zainteresowanie tym tematem ociera się o obsesję – z dwóch powodów. Przede wszystkim mój zawód wymaga kontaktu z wieloma politykami, urzędnikami i innymi pracownikami. Próbuję zrozumieć, dlaczego podejmują oni takie, a nie inne decyzje. Jeśli zdarza mi się skierować rozmowę z politykami na kwestię braku aktywności fizycznej w społeczeństwie, prawie wszyscy zgadzają się, że oczywiście jest to ogromnie istotny problem i należy robić w tym zakresie więcej. A jednak nie robi się niemal nic. Zresztą pomimo że konsekwencje deficytu ruchu są dobrze znane od dziesięcioleci, brak aktywności jest czymś, co można by określić mianem powszechnie akceptowanej katastrofy. Rządy rzadko bowiem uchwalają ustawy lub organizują pilne konferencje prasowe, aby zapowiedzieć działania na rzecz zmiany tej sytuacji. Zamiast tego skupiają się na całkowicie nieskutecznych publicznych kampaniach informacyjnych.

Być może ten czas już minął. Tak się składa, że książka ta powstaje w momencie, gdy Wielka Brytania i wiele innych krajów jest zamkniętych z powodu pandemii koronawirusa. I jak przekonaliśmy się globalnie, szybka i spójna reakcja polityków na sytuacje nadzwyczajne w kontekście zdrowia jest jak najbardziej możliwa. Ministrowie nie zawahali się, by zamknąć całe sektory gospodarki krajowej i poważnie ograniczyć indywidualne swobody, aby tylko chronić ludzkie życie. W większości przypadków opinia publiczna popierała te działania. Interwencyonistyczna polityka zdrowotna nie jest więc już czymś wyjątkowym. Najwyraźniej wyborcy potrafią zaakceptować rząd, który na dwa miesiące skutecznie zamyka ich w domach, aby ratować życie obywateli. Kto wie, może działania, którym przyświeca podobny cel ochrony życia, polegające teraz na zwiększeniu codziennej dawki ruchu, niekoniecznie wzbudzą tradycyjny okrzyk sprzeciwu, że to „państwo (nad)opiekuńcze!”.

Istotne zmiany już zaszły. Po złagodzeniu lockdownu rządzący namawiają do chodzenia do pracy pieszo lub dojeżdżania do niej na rowerze, aby uniknąć tłoku w środkach transportu publicznego czy korków na ulicach. W miastach na całym świecie pojawiają się stworzone ad hoc drogi rowerowe. I jak zobaczymy później, aktywne przemieszczanie się jest jednym z najlepszych sposobów na zapewnienie sobie ruchu w ramach codziennej rutyny.

Czy zatem wkraczamy w nową erę działań rządowych, które mają na celu zwiększenie aktywności ruchowej obywateli, nawet jeśli nie w sposób bezpośredni? Miną lata, zanim naprawdę się tego dowiemy. Wpierw jednak będziemy musieli zmienić mnóstwo zakorzenionych postaw. Obecnie bowiem wiele z podzielanych powszechnie przekonań na ten temat opiera się na błędnych założeniach. Jednym z nich jest mniemanie, że w kryzysie bezruchu brakuje motywacji, a nie świadomości, że świat został tak przeprojektowany, by do ruchu zniechęcać. Innym jest przekonanie, że jeśli ludzie nie są aktywni fizycznie, to konsekwencje tego ponoszą tylko oni sami. Tymczasem problem ten nie tylko pogarsza stan zdrowia poszczególnych ludzi, ale i – na poziomie krajowym – grozi upadkiem całego NHS, nie wspominając już o systemie opieki nad osobami starszymi. Niektóre kryzysy są zwyczajnie zbyt duże, by pozostawić je w sferze osobistej odpowiedzialności.

Jestem także zafascynowany tym tematem z powodów, powiedzmy, biograficznych. Fakt że jako dorosły człowiek regularnie uprawiam aktywność fizyczną, czerpiąc z tego wszelkie dobrodziejstwa, wynika z przypadkowych okoliczności. One zapoczątkowały coś, za co jestem i pozostanę na zawsze wdzięczny losowi. Nie będzie przesadą, jeśli powiem, że codzienny ruch odmienił moje życie.

Ekspert od spraw zdrowia publicznego mógłby zasadnie twierdzić, że z uwagi na to, że pochodzę z relatywnie uprzywilejowanej klasy średniej, to statystyka działałaby na moją korzyść pod względem długotrwałej aktywności i sprawności fizycznej. W moim przypadku jednak okoliczności nie były tak typowe. W młodości

zaliczyłem za to etap, kiedy stopniowe dryfowanie w kierunku coraz mniej aktywnego życia wydawało się całkiem realne.

W dzieciństwie wyniszczała mnie astma, która rozwinęła się wyjątkowo wcześnie po tym, jak w wieku dwóch lat niemal umarłem na zapalenie płuc. Wkrótce zdiagnozowano ją jako ciężki przypadek. Choroba ta jest częściowo dziedziczna, częściowo ma podłoże środowiskowe, a w moim wypadku wynikała z jednego i drugiego czynnika. Mój ojciec i jeden z wujów po stronie matki w dzieciństwie byli astmatykami, a moja matka paliła papierosy zarówno podczas ciąży ze mną, jak i przez cały okres mojego niemowlęstwa, co szkodziło moim rozwijającym się płucom.

Nie chcę pisać o sobie jako o jakimś gruźliczym wiktoriańskim mizeraku. Poza sporadycznymi atakami byłem aktywnym, choć niepokojąco chudym dzieciakiem, pasjami grającym w piłkę nożną mimo dość widocznego braku talentu. Jednak astma była na tyle poważna, że lekarze podczas regularnych wizyt w szpitalnych oddziałach ambulatoryjnych testowali na mnie całą gamę nowych leków. Wszystko zmieniło się, gdy stałem się nastolatkiem. Jak to bywa z tym schorzeniem, nie dokuczało mi ono na co dzień, ale przybrało formę rzadkich i przerażających epizodów ciężkiego świszczącego oddechu, z których kilka skończyło się nagłym przyjęciem do szpitala. W Wielkiej Brytanii z powodu astmy umiera rocznie około 1,4 tysiąca osób i gdyby nie pewne okoliczności, bez trudu mógłbym zostać jedną z nich.

Jak to często bywa, mój stan znacznie poprawił się po wkroczeniu w dorosłość, ale do tego czasu całkiem zrezygnowałem z wszelkiej aktywności poza chodzeniem. Było to częściowo spowodowane moim wiekiem – znajdziecie setki statystyk pokazujących, jak ilość ruchu charakterystyczna dla okresu dzieciństwa zmniejsza się w okresie dojrzewania i później. Przede wszystkim jednak straciłem wiarę w swoje ciało. Przez cały okres studiów miałem świadomość tego, jak bardzo nieatrakcyjnym okazem fizycznym byłem, trupio bladym i tak nieumięśnionym, że nawet myśl o włożeniu szortów, nie mówiąc już o koszulce z krótkim

rękawem, napawała mnie niepokojem. Zdawałem sobie także sprawę z tego, że jeśli spróbowałbym czegokolwiek związanego ze sportem, wymagałoby to jeszcze większego wysiłku. Nie miałem pojęcia, co z tym wszystkim zrobić.

Po skończeniu studiów, nie wiedząc, czym chcę się zajmować w życiu, zacząłem nudną, choć niebywale stabilną pracę na stanowisku administratora na uniwersytecie i spędzałem całe dni przy biurku. Moja przyszłość wydawała się jasno określona. Aż nastąpiła wielka zmiana, która polegała na tym, że odszedłem z tego stanowiska i podjąłem się najbardziej podstawowego i nieuniknionego rodzaju codziennej aktywności: pracy fizycznej. A dokładnie, zostałem kurierem rowerowym czy też gońcem, i całe dni pedałowałem z ważnymi dokumentami po Londynie. Patrząc wstecz, nadal nie do końca rozumiem, jakie były przyczyny tego dość pochopnego, jak się wydawało, posunięcia zawodowego. Zwłaszcza że od dwunastego roku życia nie jeździłem regularnie na rowerze, a pensja nie była określona z góry – płacono w zależności od tego, ile zrobiło się dostaw. Co więcej, na pracę na świeżym powietrzu zdecydowałem się jesienią. Mogę stwierdzić jedynie, że decyzja ta, która wprawiła w osłupienie moich kolegów z biura, była podyktowana w dużym stopniu nudą. Praca na uczelni wymagała wykonania serii zadań w ciągu roku i bez większego wysiłku udawało mi się je sfinalizować mniej więcej dwa miesiące przed czasem, co oznaczało, że spędzałem, dosłownie, tygodnie na nicnierobieniu. Miałem też niejasne, mało skonkretyzowane wyobrażenia o tym, że chciałbym być sprawny, i wydawało się, że jest to jedna z dróg do osiągnięcia tego celu. Zapewne myślałem sobie wówczas, co może wydawać się banalne z dzisiejszej perspektywy, że kurierzy rowerowi dobrze się prezentują i jak w przypadku wielu młodych mężczyzn była to cecha, której mi brakowało i którą ceniłem.

Tak czy inaczej, decyzja zapadła, a realizacja podstawowych potrzeb, takich jak zakupy spożywcze i zapłacenie czynszu, nagle zaczęła zależeć od tych patykowatych nóg, które miały za zadanie pedałować na długie dystanse i to z niezłą prędkością. Pierwsze

tygodnie były dość trudne – pamiętam, że prawie się rozpłakałem, gdy zobaczyłem, jak niska była moja początkowa wypłata – ale w miarę jak uczyłem się zawodu, zacząłem dostawać coraz lepsze wynagrodzenia. Przyzwyczałem się też do wysiłku. W moim wypadku było to dość brutalne wprowadzenie, bo przeszedłem niemal natychmiast z poziomu zerowego do pracy, w której regularnie pokonywałem 80 lub ponad 90 kilometrów pięć razy w tygodniu. Jednak kiedy zacząłem, miałem 22 lata; to wiek, w którym nawet tak nieprzyzwyczajone ciało jak moje jest zdolne do dużej adaptacji. Wpierw udało mi się osiągnąć nieco większą prędkość na rowerze, potem poprawiłem swoją kondycję. Po pewnym czasie – ku nie tylko mojemu zaskoczeniu – w nogach rozwinęły mi się mięśnie.

Wreszcie, być może po raz pierwszy w życiu, doświadczyłem tego niesamowitego wzniesłego poczucia, który często staje się udziałem osób młodych i sprawnych. Skłamałbym, mówiąc, że nie cieszyłem się z owego nowego wizerunku, zwłaszcza gdy ludzie, których nie widziałem od jakiegoś czasu, zwracali na to uwagę. Jednak to mentalna transformacja miała największe znaczenie. Pół roku zajęło mi zdanie sobie sprawy, że – nawet tego nie zauważając – wyzbyłem się niezwerbalizowanego przekonania o własnej słabości fizycznej. Dla odmiany nagle poczułem, że mogę wszystko. To przekonanie, w różnych postaciach, nigdy tak naprawdę mnie nie opuściło, podobnie jak towarzyszące temu zachwyty i poczucie przyjemności.

Rozumie się samo przez się, że mój przykład jest nieco skrajny. Jak zobaczymy w rozdziale pierwszym, należy dążyć do minimum pół godziny aktywności dziennie. Z kolei naukowcy powiedzą, że nawet 10 minut może przynieść wiele dobrego. Jako że aktywność fizyczna jest cudownym środkiem zapewniającym nam zdrowie i dobre samopoczucie, to pokonując na rowerze ponad 400 kilometrów tygodniowo, zaaplikowałem sobie jego megadawkę.

Od czasu tamtego nagłego zwrotu akcji w mojej karierze, który ostatecznie trwał około trzech lat, zawsze byłem mniej lub bardziej aktywny. Teraz jestem w średnim wieku, mam rodzinę i pracę,

która w dużej mierze wiąże się z siedzeniem za biurkiem. Dodam, że moja praca, w najbardziej chaotycznym politycznym okresie w najnowszej historii Wielkiej Brytanii, jest dość szalona. Wciąż jeżdżę do pracy i z powrotem rowerem, ale to często największy wysiłek, na jaki mogę sobie pozwolić w ciągu dnia. Zbieranie materiałów i pisanie książki skłoniły mnie do ponownego przeanalizowania tej części mojego życia. W szczególności byłem ciekaw, czy mój obecny reżim o umiarkowanym charakterze przekłada się na taką kondycję fizyczną, jaką przypuszczałem, że mam.

Tym samym zrobiłem z siebie królika doświadczalnego, obwieszono elektronicznymi gadżetami, które śledziły każdy mój ruch, czas spędzony w pozycji siedzącej, tętno i spalane kalorie. Przeszedłem także serię testów kondycyjnych i ogólnego stanu zdrowia fizycznego. Więcej o tym wszystkim opowiem w kolejnych rozdziałach, ale nie chcąc trzymać cię w niepewności: dane i badania ukazały mi bardziej zróżnicowany obraz, niż się spodziewałem. Tak, byłem znacznie sprawniejszy od przeciętnego człowieka. Pod kilkoma względami jednak – nie tylko z powodu czasu, jaki codziennie spędzam w pozycji siedzącej – wygląda na to, że popadłem w lekkie samozadowolenie. Nie miej więc złudzeń: to dla mnie bardzo osobista sprawa.