

Άσκηση ενάντια στο αλκοόλ!

Σημαντικά τα ευρήματα ανασκόπησης ερευνητών του ΤΕΦΑΑ που θα δημοσιευθεί Hellenic Journal of Psychology

ΤΟΠΙΚΑ

Του Αποστόλη Ζώη

Μοτό: Τέτοιες προσπάθειες που συνδυάζουν ψυχο-φυσιολογικούς μηχανισμούς χρήζουν χρηματοδότησης και λαμβάνοντας υπόψη την παρούσα οικονομική κρίση βρισκόμαστε σε πολύ δύσκολη θέση και προχωρούμε με πολύ αργά βήματα.

Τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης στην υγεία και στις ψυχικές διαταραχές είναι πολλά. Τα τελευταία χρόνια όπως αναφέρεται σε ανασκόπηση που θα δημοσιευτεί στο Hellenic Journal of Psychology η άσκηση προτείνεται ως συμπληρωματική θεραπευτική στρατηγική και στη θεραπεία εξαρτήσεων όπως το αλκοόλ.

(Το HJP είναι ελληνικό περιοδικό που εκδίδεται από την Ψυχολογική Εταιρεία Βορείου Ελλάδος τρεις φορές το χρόνο από το 2004.

Περιλαμβάνει εργασίες Ελλήνων και ξένων από όλο τον κόσμο, μια και δημοσιεύει τόσο στα ελληνικά όσο και στα Αγγλικά μετά από κρίση εξωτερικών κριτών. Καταλογογραφείται στην ηλεκτρονική βιβλιογραφική βάση PsycInfo του American Psychological Association και περιλαμβάνεται στις συλλογές περιοδικών της British Library και της Saarländische Universitäts- und Landesbibliothek).

Δηλώσεις

Η άσκηση οδηγεί, σύμφωνα με όσα δηλώνει στο Hellenic Journal of Psychology ο Νικόλαος Ζουρμπάνος σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, που μπορεί να προσφέρει στα εξαρτημένα άτομα σωματική και ψυχική ευεξία καθώς επίσης και ποιότητα ζωής.

Η κατάχρηση αλκοόλ, προσθέτει ο επιστήμονας στη συνέχεια, παγκοσμίως, δεν ξεχωρίζει κουλτούρες, ηλικίες, κοινωνικό, οικονομικό ή μορφωτικό επίπεδο. Στην Ελλάδα σύμφωνα με την έτησια έκθεση για την κατάσταση του προβλήματος των ναρκωτικών και των οινόπνευματων το 2010 αναφέρεται ότι 65,8% του πληθυσμού καταναλώνει οινόπνευματώδη έστω και μία φορά τον τελευταίο μήνα, ενώ ένα 10% αναφέρει υπερβολική κατανάλωση, τουλάχιστον 5 οινόπνευματώδη στην καθισιά, τουλάχιστον μία φορά τον τελευταίο μήνα.

Συγκλονιστικά επίσης, σύμφωνα με τον ίδιο, είναι τα δεδομένα που αναφέρονται στην ανασκόπηση σχετικά με το κόστος από την κατανάλωση οινόπνευματων. Πιο συγκεκριμένα αναφέρεται ότι στην Καλιφόρνια των Ηνωμένων Πολιτειών, η οποία αποτελεί τη μεγαλύτερη αγορά κατανάλωσης οινόπνευματων στην Αμερική, καταναλώθηκαν 14 δισεκατομμύρια οινόπνευματώδη ποτά μόνο κατά το έτος 2005. Ωστόσο, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ στην Καλιφόρνια για το 2005 οδήγησε και σε 9439 θανάτους και περισσότερες από 920000 περιπτώσεις με αρνητικές επιδράσεις του αλκοόλ όπως εγκλήματα, ατυχήματα, τροχαία, και νοσηλίες με οικονομικό κόστος πάνω από 38 δισεκατομμύρια δολάρια.

Ωστόσο, η ανασκόπηση τονίζει ακόμα είναι δεδομένο ότι υπάρχει έλλειψη στη βιβλιογραφία μιας συντονισμένης προσπάθειας που να αξιολογεί την επίδραση της φυσικής άσκησης σε ανατομικό, φυσιολογικό και ορμονικό επίπεδο των ατόμων που κάνουν κατάχρηση αλκοόλ. Εξέταση αυτών των παραγόντων θα βοηθήσει έτσι ώστε να βρεθεί εάν όντως αυτά τα άτομα μπορούν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις του στρες της άσκησης.

Χρηματοδότηση;

Τα τελευταία δυο χρόνια οι Νικόλαος Ζουρμπάνος (Μετα-διδακτορικός ερευνητής στον τομέα της ψυχολογίας της άσκησης και του αθλητισμού και διδακτικό προσωπικό στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Π.Θ) και Αθανάσιος Τζαμούρτας Αναπληρωτής Καθηγητής στη Βιοχημεία της Άσκησης, στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Π.Θ) προσπαθούν μέσα από μια σειρά πειραμάτων να διερευνήσουν πως διάφορες εντάσεις άσκησης, οι οποίες επηρεάζουν και επηρεάζονται από το οπισοειδές σύστημα, σχετίζονται με την επιθυμία για αλκοόλ. Εντούτοις, όπως αναφέρει χαρακτηριστικά ο Αναπληρωτής Καθηγητής Αθανάσιος Τζαμούρτας τέτοιες προσπάθειες που συνδυάζουν ψυχο-φυσιολογικούς μηχανισμούς χρήζουν χρηματοδότησης και λαμβάνοντας υπόψη την παρούσα οικονομική κρίση βρισκόμαστε σε πολύ δύσκολη θέση και προχωρούμε με πολύ αργά βήματα.

Πάντως γνωρίζουμε, με τα μέχρι τώρα αποτελέσματα των προσπαθειών, όπως εξηγή, πως η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης μπορεί να επιφέρει βελτίωση σε μυϊκό και καρδιο-αναπνευστικό επίπεδο προσφέροντας στα εξαρτημένα από το αλκοόλ άτομα σωματική και ψυχική ευεξία οδηγώντας σε πολύ καλύτερη ποιότητα ζωής.

Εντούτοις τονίζουν πως δεν είναι ξεκάθαρο, με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία σε θέματα αλκοολισμού, αν η σωματική άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως τρόπος πρόληψης των προβλημάτων που σχετίζονται με τα οινόπνευματώδη και πως η συγκεκριμένη περιοχή μπορεί να μας δώσει νέα ευρήματα τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την καταπολέμηση τόσο του αλκοολισμού αλλά και άλλων καταστάσεων που σχετίζονται με την εξάρτηση.

Τέλος ο Νικόλαος Ζουρμπάνος καταλήγει στο άρθρο (απόσπασμα άρθρου από το Hellenic Journal of Psychology) πως οι Chrousos και Gold το 1998 δήλωσαν στο Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, παραφράζοντας το γνωστό σε όλους απόφθεγμα του διάσημου σατυρικού Ρωμαίου ποιητή Ιουβενάλη (Γιουβενάλη) (55-135 μ. Χ.) για το νου και την άσκηση, ότι «Ένα υγιές σώμα θα δημιουργήσει έναν υγιή νου και το αντίστροφο».

Ωστόσο συνεχίζει, πως πολλούς αιώνες πριν, ο Πλάτωνας αναφέρει για τη γυμναστική «...πρέπει, έτσι, και σ' αυτήν να ασκούνται προσεκτικά, από παιδιά κιόλας, σ' όλη τους τη ζωή ... Δεν έχω την εντύπωση ότι ένα σώμα που τυχαίνει να είναι γερό θα κάνει με τη δική του αξιούση να γίνει και η ψυχή καλή αλλά, αντιστρόφως, μια ψυχή καλή θα κατορθώσει με τη δική της αξιούση να εξασφαλίσει στο σώμα μια όσο το δυνατόν καλύτερη κατάσταση» (Πλάτωνας, έκδ. 2002, Πολιτεία, 403d 1-5), δίνοντας έμφαση ότι και τα δύο είναι απαραίτητα για μίαν αρμονική και υγιεινή ζωή.