

Ελληνική έρευνα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Η σωματική άσκηση ως συμπληρωματική θεραπεία στην απεξάρτηση από το αλκοόλ

Δημοσίευση: 01 Ιουν 2011, 10:18 | Τελευταία ενημέρωση: 01 Ιουν 2011, 10:18



Τρίκαλα

Η άσκηση προτείνεται ως συμπληρωματική θεραπευτική στρατηγική και στη θεραπεία εξαρτήσεων, όπως το αλκοόλ, επισημαίνεται σε ανασκόπηση για τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης στην υγεία και τις ψυχικές διαταραχές, που θα δημοσιευτεί στο Hellenic Journal of Psychology, το επιστημονικό έντυπο της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος.

«Η άσκηση οδηγεί σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, που μπορεί να προσφέρει στα εξαρτημένα άτομα σωματική και ψυχική ευεξία, καθώς επίσης και ποιότητα ζωής», δηλώνει ο 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 Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

«Η κατάχρηση αλκοόλ, παγκοσμίως, δεν ξεχωρίζει κουλτούρες, ηλικίες, κοινωνικό, οικονομικό ή μορφωτικό επίπεδο», επισημαίνει ο ίδιος.

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με την ετήσια έκθεση για την κατάσταση του προβλήματος των ναρκωτικών και των οινόπνευματών του 2010 αναφέρεται ότι το 65,8% του πληθυσμού έχει καταναλώσει οινόπνευματώδη έστω και μια φορά τον τελευταίο μήνα, ενώ ένα 10% αναφέρει υπερβολική κατανάλωση («τουλάχιστον πέντε οινόπνευματώδη στην καθισιά») τουλάχιστον μια φορά τον τελευταίο μήνα.

Συγκλονιστικά, σύμφωνα με τον κ.Ζουρμπάνο, είναι τα δεδομένα που αναφέρονται στην ανασκόπηση σχετικά με το κόστος από την κατανάλωση οινόπνευματών. Ειδικότερα, αναφέρει ότι στην Καλιφόρνια των Ηνωμένων Πολιτειών, η οποία αποτελεί τη μεγαλύτερη αγορά κατανάλωσης οινόπνευματών στην Αμερική, καταναλώθηκαν 14 δισεκατομμύρια οινόπνευματώδη ποτά μόνο κατά το έτος 2005. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ στη συγκεκριμένη περιοχή οδήγησε σε 9.439 θανάτους και περισσότερες από 920.000 περιπτώσεις με αρνητικές επιδράσεις του αλκοόλ, όπως εγκλήματα, ατυχήματα, τροχαία και νοσηλείες, με οικονομικό κόστος πάνω από 38 δισεκατομμύρια δολάρια.

Οι επιστήμονες επισημαίνουν, ωστόσο, πως 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.

Τα τελευταία δύο χρόνια ο κ.Ζουρμπάνος και ο αναπληρωτής καθηγητής στη Βιοχημεία της Άσκησης, στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Αθανάσιος Τζιαμούρτας, προσπαθούν, μέσα από μια σειρά πειραμάτων, να διερευνήσουν πώς διάφορες εντάσεις άσκησης, οι οποίες επηρεάζουν και επηρεάζονται από το οπιοειδές σύστημα, σχετίζονται με την επιθυμία για αλκοόλ.

Εντούτοις, όπως αναφέρει χαρακτηριστικά ο κ.Τζιαμούρτας, τέτοιες προσπάθειες, που συνδυάζουν ψυχο-φυσιολογικούς μηχανισμούς, «χρηζουν χρηματοδότησης και λαμβάνοντας υπόψη την παρούσα οικονομική κρίση βρισκόμαστε σε πολύ δύσκολη θέση και προχωρούμε με πολύ αργά βήματα».

Ωστόσο, σύμφωνα με τον ίδιο, από τα μέχρι στιγμής αποτελέσματα των προσπαθειών προκύπτει 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 και οδηγώντας σε πολύ καλύτερη ποιότητα ζωής. Εντούτοις, 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 πώς 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.

health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ