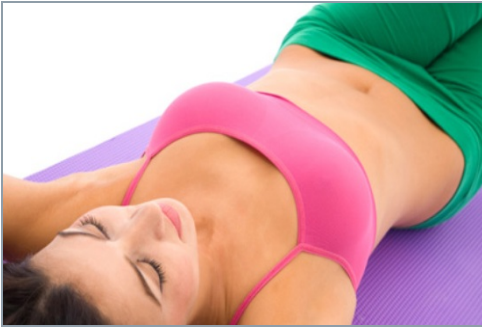


[Αρχική](#) > [Time, Υγεία](#)

Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας εξελίσσεται σε πανδημία

18/9/2012 2:50:00 μμ



Για πρώτη φορά στα τελευταία 20 και πλέον χρόνια, η διεθνώς αναγνωρισμένη ιατρική επιθεώρηση LANCET ασχολήθηκε εκτεταμένα με τις συνέπειες της υποκινητικότητας που μαστίζει το λεγόμενο αναπτυγμένο ή αναπτυσσόμενο κόσμο.

Σε ειδική έκδοση, που κυκλοφόρησε τον περασμένο Ιούλιο, έγιναν αναφορές σε κρίσιμα ερωτήματα γύρω από το φλέγον αυτό θέμα, τις συνέπειες του οποίου εξηγεί στο **ΑΜΠΕ** ο δρ. Νίκος Ζουρμπάνος από

το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας λαμβάνει διαστάσεις πανδημίας, αναφέρει στο ΑΜΠΕ ο κ. Ζουρμπάνος, επισημαίνοντας πως οι ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης είναι επιστημονικά τεκμηριωμένες από το 1950, αν και πολλούς αιώνες πριν, ο πατέρας της Ιατρικής Ιπποκράτης (460 π.Χ.) πολύ σωστά διευτύπωσε ότι "... το φαγητό από μόνο του δεν αρκεί για την υγεία. Πρέπει να υπάρχει και άσκηση... Αν υπάρχει κάποια έλλειψη τροφής ή άσκησης το σώμα θα ασθενήσει".

«Φτάσαμε λοιπόν στο 2012 για να κρούσει τον κώδωνα του κινδύνου το έγκριτο ιατρικό περιοδικό LANCET της Βρετανία δημοσιεύοντας μια σειρά άρθρων για την σημασία της σωματικής δραστηριότητας, μόλις μια εβδομάδα πριν τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου. Πολύ εύστοχα το περιοδικό αναφέρει ότι για αυτούς που η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας δεν είναι και κάτι σημαντικό και η αγάπη για τον καναπέ αποτελεί μονόδρομο, τα μηνύματα για το μέλλον δεν είναι και τόσο ευοίωνα» επισημαίνει ο Έλληνας επιστήμονας.

Η σωματική δραστηριότητα αποτελεί ζωτικής σημασίας παράγοντα για τον άνθρωπο κι έναν φθινό τρόπο για να καταπολεμήσει πολλές από τις σύγχρονες ασθένειες μέσω της πρόληψης. «Γνωρίζουμε, για παράδειγμα, ότι η παχυσαρκία σε συνδυασμό με την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και την κακή συνήθεια του καπνίσματος αποτελούν τις κύριες αιτίες πρώιμου θανάτου στο σύγχρονο άνθρωπο. Διεθνείς οργανώσεις, εθνικά κέντρα και ινστιτούτα που ασχολούνται με θέματα υγείας έχουν εκδώσει σχετικές οδηγίες και αναφέρουν ότι η συχνή σωματική δραστηριότητα προστατεύει από καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη τύπου 2, μερικές μορφές καρκίνου, υπέρταση, παχυσαρκία, κλινική κατάθλιψη και άλλες χρόνιες ασθένειες» εξηγεί ο κ. Ζουρμπάνος.

Έχει γίνει πλέον αντιληπτό ότι αν και οι μηχανές έχουν κάνει τη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου πιο εύκολη, έχουν εν τούτοις μειώσαν τους ρυθμούς μιας άλλης μηχανής, η οποία φτιάχτηκε για να κινείται, δηλαδή αυτής του ανθρώπινου σώματος. Καθημερινά το σώμα μας αδρανεύει σε σκελετικό, μυϊκό, μεταβολικό αλλά και σε καρδιαναπνευστικό επίπεδο.

Τι μπορεί να γίνει; Το κυριότερο, όπως αναφέρει το LANCET, είναι να δοθεί μεγαλύτερη προσοχή από την πολιτεία στην έλλειψη σωματικής δραστηριότητας. Στην Αμερική, στην Αυστραλία, στην Αγγλία και στην Ελβετία για τις ασθένειες που σχετίζονται με την έλλειψη σωματικής δραστηριότητας ξοδεύονται ετησίως ανά άτομο από 28, 4 έως και 334,4 δολάρια. Αλλά και σε ατομικό επίπεδο μπορούν να γίνουν πολλά αναθεωρώντας ορισμένες καθημερινές πρακτικές. Το σώμα μας είναι κάτι πολύτιμο και όπως φροντίζουμε για το μυαλό και το πνεύμα μας διαβάζοντας ένα βιβλίο, μπορούμε να χαρίσουμε και στο σώμα μας μερικά λεπτά

άσκησης ημερησίως. Σύμφωνα με το LANCET, 30 λεπτά την ημέρα μέτριας έντασης άσκησης 5 ημέρες την εβδομάδα ή 20 λεπτά την ημέρα υψηλής έντασης άσκησης 3 ημέρες την εβδομάδα είναι αρκετά.

Για να μπορέσουν οι ενδιαφερόμενοι να συνεχίζουν να ασκούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα, και όχι μόνο για έναν μήνα πριν από τις καλοκαιρινές διακοπές, θα πρέπει να διαλέγουν οι ίδιοι τον τύπο και την ένταση της άσκησης ώστε να μην αισθάνονται δυσάρεστα, αναφέρει στο ΑΜΠΕ ο καθηγητής εργοφυσιολογίας και πρόεδρος του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας δρ Γιάννης Κουτεντάκης.

Για παράδειγμα, εξηγεί, τα ψώνια είναι συνήθως μια ευχάριστη διασκέδαση για τις γυναίκες. «Περπατήστε έντονα με συνεχόμενο ρυθμό τουλάχιστον για 30 λεπτά προτού σταματήσετε στην πρώτη βιτρίνα που θα δείτε κάτι ενδιαφέρον. Χρησιμοποιήστε τη σκάλα και όχι το ασανσέρ και δοκιμάστε διάφορες δραστηριότητες (χορό, ποδήλατο, βόλτα με το σκύλο, περπάτημα), ώστε να μην αισθάνεστε τη μονοτονία της άσκησης» προτείνει ο κ. Κουτεντάκης.

Σημειώνεται ότι το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (www.pe.uth.gr) με τους μεταπτυχιακούς κύκλους σπουδών και τα πολλά εθνικά και διεθνή ερευνητικά προγράμματα πρωτοπορεί στη χώρα μας σε θέματα σωματικής δραστηριότητας σε διάφορους πληθυσμούς. Παράλληλα, αποτελέσματα μελετών που έχουν ολοκληρωθεί στο Τμήμα υιοθετήθηκαν από διεθνείς φορείς όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και το ΕΣΥ της Σκωτίας.

Κλείσιμο Παραθύρου