

Υγεία

«Το σώμα μας είναι ο ναός της ψυχής μας»

Η έλλειψη άσκησης ευθύνεται για την παχυσαρκία

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΟΣΧΟΒΑΚΗ,
ΕΙΔΙΚΗ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ

Η έλλειψη άσκησης ευθύνεται σε μεγαλύτερο ποσοστό για την επιδημία παχυσαρκίας που μαστίζει πολλές χώρες σε σχέση με τη διατροφή, προειδοποιούν οι ειδικοί. Σύμφωνα με μια έρευνα που έγινε στις ΗΠΑ, τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας του πληθυσμού σημείωσαν δραματική πτώση τα τελευταία 20 χρόνια, με αποτέλεσμα να αυξηθεί ο μέσος Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) παρότι η συνολική πρόσληψη θερμίδων παρέμεινε περίπου η ίδια.

Οι ειδικοί συνιστούν οι ενήλικες να ασχολούνται τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα με ήπιες έντασης δραστηριότητες, όπως περπάτημα, ποδήλατο, κηπουρική. Οι λιγότερες χειρωνακτικές εργασίες, τα περισσότερα αυτοκίνητα και η κατ'οίκον ψυχαγωγία (π.χ. τηλεόραση) σημαίνουν ότι η πλειοψηφία των ανθρώπων γυμνάζεται πολύ λιγότερο παρ' ό,τι έκαναν οι γονείς, ή οι παππούδες τους.

Η μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο American Journal of Medicine, εξέτασε την κλιμάκωση της παχυσαρκίας σε σχέση τόσο με την άσκηση όσο και με την πρόσληψη θερμίδων. Σύμφωνα με τον καθηγητή Uri Ladabaum από το πανεπιστήμιο Stanford της Καλιφόρνια, παρότι οι περισσότεροι πιστεύουν ότι για τα αυξημένα ποσοστά παχυσαρκίας ευθύνεται συνήθως η αυξημένη πρόσληψη θερμίδων, οι ερευνητές δε βρήκαν καμία σύνδεση ανάμεσα στους δύο αυτούς παράγοντες.

Αντίθετα, διαπίστωσαν μια συσχέτιση ανάμεσα στις διαχρονικές τάσεις για έλλειψη σωματικής άσκησης και με τον υψηλό ΔΜΣ.

Γιατί η καλύτερη ώρα για γυμναστική είναι το απόγευμα

Κάτι που ίσως να μην γνωρίζετε είναι ότι έρευνες έχουν δείξει ότι το απόγευμα (17:00 μ.μ. έως 20:00 μ.μ.) είναι ίσως οι καλύτερες ώρες για την προπόνηση.

Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι:

Για τους περισσότερους ανθρώπους η θερμοκρασία του σώματος και τα επίπεδα ορμονών τις παραπάνω ώρες είναι στην κορύφωση τους, με αποτέλεσμα καλύτερες επιδόσεις τόσο σε αντοχή όσο και σε δύναμη.

Η πνευμονική λειτουργία είναι στα καλύτερα της επίπεδα από τις 17:00. έως τις 18:00.

Οι μύες είναι ζεστοί και ευκίνητοι.

Βοηθάει στο να ξεδώσουμε και να εκτονώσουμε το άγχος μιας κουραστικής ημέρας.

Έχουμε φάει ήδη 2 γεύματα τουλάχιστον, οπότε έχουμε αρκετή ενέργεια για προπόνηση

Ορισμένα ίσως μειονεκτήματα που θα μπορούσε να εντοπίσει κανείς είναι:

Άλλες δεσμεύσεις που μπορεί να σας κρατήσουν μακριά απ' την προπόνηση, π.χ. εργασία, οικογένεια, φαγητό, υποχρεώσεις.

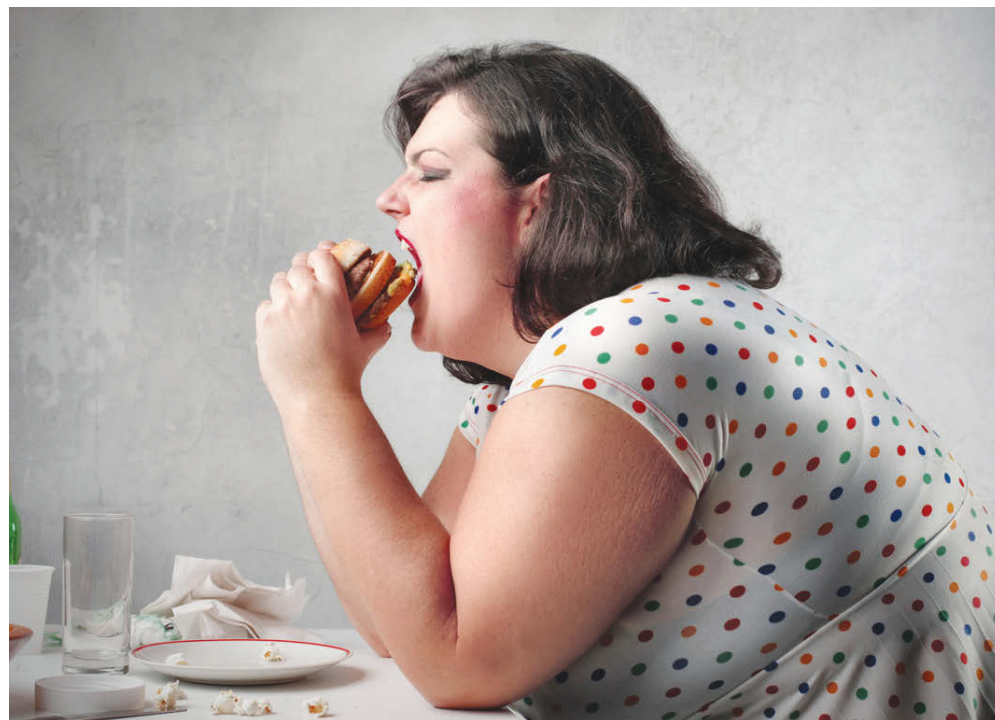
Αρκετός κόσμος στο γυμναστήριο, όπου μπορεί να στα-

θεί εμπόδιο στην προπόνηση μας.

Παρολαυτά, αν είστε εργαζόμενος, προσπαθήστε να ξεκουραστείτε και μετά να πάτε για προπόνηση. Αφήστε να μεσολαβήσουν τουλάχιστον τρεις ώρες από το μεσημεριανό φαγητό και είστε έτοιμοι για την καλύτερη περίοδο για άθληση μέσα στην ημέρα.

Γυμναστική κατά της άνοιας

Ερευνητές από τις ΗΠΑ βρήκαν, ότι όσοι ασκούνται διατηρούν σε καλή υγεία τον εγκέφαλό τους και τις δεξιότητες σκέψης τους. Για τις ανάγκες της έρευνας, η οποία δημο-



σιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Neurology, οι ερευνητές εξέτασαν τις επιδόσεις 2.747 εθελοντών ηλικίας 25 ετών στο διάδρομο (όργανο γυμναστικής) τον πρώτο χρόνο της έρευνας και στη συνέχεια 20 χρόνια μετά. Κατά μέσο όρο οι εθελοντές «άντεξαν» 10 λεπτά. Είκοσι χρόνια μετά ο αριθμός αυτός είχε μειωθεί σε 2,9 λεπτά κατά μέσο όρο.

Για κάθε επιπλέον λεπτό που είχαν ολοκληρώναν επάνω στο διάδρομο κατά τη διάρκεια του πρώτου τεστ, θυμόντουσαν σωστά 0,12 λέξεις σε ένα τεστ μνήμης. Επίσης, αντικαθιστούσαν 0,92 περισσότερους αριθμούς με σύμβολα σε ένα τεστ σκέψης και σωματικής κίνησης 25 χρόνια μετά.

«Παρότι είναι μέτρια, αυτά τα τεστ είναι οι ισχυρότεροι δείκτες που υπάρχουν και δείχνουν αν κάποιος θα εμφανίσει άνοια αργότερα στη ζωή του. Μία μελέτη έδειξε ότι κάθε επιπλέον λέξη που θυμόταν κανείς συνδεόταν με 18% μείωση του κινδύνου εμφάνισης άνοιας μετά από 10 χρόνια» ανέφερε στη βρετανική εφημερίδα Express ο Dr David Jacobs.

Από την πλευρά του ο Dr Simon Ridley από την οργάνωση Alzheimer's Research UK δήλωσε, πως τα αποτελέσματα δεν είναι ξεκάθαρα γύρω από το πώς αλλάζει η μνήμη

και ο τρόπος σκέψης με το πέρασμα των χρόνων. «Θα ήταν χρήσιμο να παρακολουθηθεί αυτή η ομάδα για ακόμη μεγαλύτερο χρονικό διάστημα» πρόσθεσε ο ίδιος.

Εν τω μεταξύ, σύμφωνα με την καθηγήτρια Julie Williams από το πανεπιστήμιο του Κάρντιφ, υπάρχουν στοιχεία που κάνουν τους επιστήμονες να πιστεύουν ότι στο μέλλον με ένα απλό τεστ οι γιατροί θα μπορούν να υπολογίζουν τον κίνδυνο που διατρέχει ένας ασθενής να εμφανίσει Αλτσχάιμερ.

Πόσο πρέπει να γυμναζόμαστε για να είμαστε υγιείς

Πολλοί γνωρίζουν ότι η άσκηση έχει πολλαπλά πλεονεκτήματα για την υγεία μας και θέλουν να γυμνάζονται. Ωστόσο δεν γνωρίζουν πόση γυμναστική χρειάζεται κάθε εβδομάδα.

Σύμφωνα με έρευνες, λεπτά μέτριας άσκησης την ημέρα, για τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα, είναι ιδανική για τους μέσους ενήλικες αθλούμενους.

Για τα παιδιά, ο χρόνος αυτός είναι ο διπλάσιος. Δηλαδή, ένα υγιές παιδί θα πρέπει να είναι δραστήριο σωματικά για τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα.

Στην πράξη βέβαια αυτό μπορεί να μην ισχύει. Η διάρκεια

και η συχνότητα της άσκησης εξαρτώνται από την ηλικία, το σωματικό βάρος, την προπονητική ηλικία, τη φυσική κατάσταση, την ένταση της άσκησης κ.α. Όσοι έχουν υπερβάλλον βάρος ή χρειάζεται να χάσουν βάρος λόγω προβλήματος υγείας, θα πρέπει να γυμνάζονται 45-60 λεπτά για 5 φορές την εβδομάδα. **Για τους** αρχάριους καλό θα ήταν η άσκηση να γίνεται μέρα παρά μέρα και η μορφή της τον πρώτο καιρό να είναι ήπια. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, καλό θα ήταν να αυξήσουν την ένταση ή τη συχνότητα ή τη διάρκεια της άσκησης.

Το πολύ τρέξιμο κόβει χρόνια από την ζωή μας

Σύμφωνα με μια καινούρια μελέτη το πολύ τρέξιμο που ξεπερνά τα επιτρεπόμενα όρια δεν είναι καθόλου ωφέλιμο για την υγεία. Επιστήμονες από το Ινστιτούτο Καρδιαγγειακής Έρευνας του Lehigh Valley Health Network στις ΗΠΑ, το τρέξιμο όταν γίνεται σε υπερβολικό βαθμό αυξάνει τον κίνδυνο πρόωρου

θανάτου, κάτι που δεν ισχύει για όσους τρέχουν δύο με τρεις ώρες την εβδομάδα.

Στη μελέτη συμμετείχαν περισσότεροι από 3.800 δρομείς, άνδρες και γυναίκες με μέση ηλικία τα 46 χρόνια, από τους οποίους οι περισσότεροι δήλωσαν ότι τρέχουν τουλάχιστον 25 χιλιόμετρα την εβδομάδα.

Οι ερευνητές έλαβαν υπόψη τους και άλλους παράγοντες, όπως τις τιμές της πίεσης και της χοληστερόλης που παρουσίαζαν κατά τη διάρκεια της μελέτης, αν κάπνιζαν, αν έπαιρναν φάρμακα κτλ. Όμως οι παράγοντες αυτοί δεν φάνηκε να παίζουν κάποιον ρόλο στο αποτέλεσμα της μελέτης, το οποίο έδειξε με ακρίβεια ότι όσοι τρέχουν πολύ ή δεν τρέχουν καθόλου έχουν μικρότερο προσδόκιμο ζωής.

Η πραγματική αιτία για το παραπάνω συμπέρασμα παραμένει αδιευκρίνιστη. Ο επικεφαλής της έρευνας, δρ Martin Matsumura, τονίζει στην έκθεση της μελέτης ότι ο κόσμος δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να απομακρυνθεί από το τρέξιμο, αλλά να τον βοηθήσει να βάλει το τρέξιμο στη ζωή του με τον σωστό τρόπο.

Όσο για τα άτομα που τρέχουν σε Μαραθωνίους, συνιστάται να τρέχουν μόνο σε έναν κάθε χρόνο, όσο κι αν αυτό τους φαίνεται αδύνατον.