

**St.Basil's**  
LIFESTYLE OPTIONS FOR AGEING AUSTRALIA

# Ο ρόλος της σωματικής άσκησης στην άνοια



**A**ρκετοί ερευνητές ανά την υφήλιο, έχουν αναδείξει το σπουδαίο ρόλο της σωματικής άσκησης, ως ένα από τα μη φαρμακευτικά μέσα, τόσο για την πρόληψη όσο και για την αντιμετώπιση της άνοιας. Σε άτομα με άνοια, τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης έχουν σκοπό, να επιβραδύνουν την εξέλιξη της νόσου.

Σύμφωνα με μελέτες, η τακτική άσκηση δρα ευεργετικά στην ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου. Συγκεκριμένα, έρευνα έδειξε ότι η άσκηση, μειώνει πραγματικά την απώλεια του εγκεφαλικού ιστού στο κέντρο της μνήμης, σε ποσοστό 3%, μετά από 18 μήνες (Roa et al, 2014).

Βρέθηκε ακόμα, ότι η άσκηση μειώνει τα επίπεδα συγκέντρωσης β - αμιλοειδούς, που είναι χαρακτηριστικό εύρημα, στον εγκέφαλο ασθενών με Αλτσχάιμερ. Επίσης έρευνες δείχνουν, ότι η σωματική άσκηση βελτιώνει την κατάσταση της δομής του εγκεφάλου που ονομάζεται ιππόκαμπος (κέντρο μνήμης και μάθησης). Ο εκφυλισμός

του ιππόκαμπου στους πλικιωμένους βρέθηκε να μειώνεται από την άσκηση. Ακόμη, λόγω της σύνδεσης της νόσου Αλτσχάιμερ με αυξημένο αγγειακό και νευρικό οξειδωτικό στρες καθώς και με μειωμένη εγκεφαλική αιματική ροή, η αερόβια άσκηση επιδρά θετικά αυξάνοντας την αιματική ροή και μειώνοντας το οξειδωτικό στρες (Colcombe et al 2004).

Ωστόσο μια νέα μελέτη της Σχολής Επιστημών του Πανεπιστήμιου του Σίδνεϋ με επικεφαλή τον δρ Γιώργο Μαύρο ρίχνει φως στο είδος της άσκησης που μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντική για την διατήρηση της μνήμης : οι ασκήσεις με μικρά βάρη δυο φορές την εβδομάδα οδήγουν σε βελτίωση της εγκεφαλικής λειτουργίας σε μεγαλύτερης πλικίας ενήλικες σύμφωνα με τους Αυστραλούς ερευνητές ,που με την έρευνά τους κατέληξαν πως η προπόνηση ενδυνάμωσης μπορεί να βοηθήσει να κρατήσουμε μακριά το Αλτσχάιμερ καθώς και άλλες μορφές άνοιας.

Βέβαια, η άσκηση πρέπει να είναι προ-

σαρμοσμένη στις ανάγκες του κάθε ασθενή, και να διακρίνεται από σταδιακά αυξανόμενη δυσκολία. Ενδεικτικά να αναφέρουμε, ότι η άσκηση για να είναι αποτελεσματική για τους πλικιωμένους, γίνεται με συχνότητα 3 φορές τουλάχιστον εβδομαδιαίως, είναι μετριας έντασης, και διάρκειας περίπου 1 ώρα. Είναι σημαντικό να πούμε, ότι τα οφέλη της άσκησης χάνονται, αν κάποιος σταματήσει να την εντάσσει στην καθημερινότητά του.

Τα προγράμματα άσκησης για πλικιωμένους, περιλαμβάνουν ασκήσεις προθέρμανσης, ενδυνάμωσης, ισορροπίας, ευλυγισίας (διατάσεις), καθώς και χαλάρωσης. Τέλος να επισημάνουμε ότι, αφού γίνει η αξιολόγηση, οι ασκήσεις που επιλέγονται από το φυσικοθεραπευτή, γίνονται υπό την εποπτεία του, για την ασφάλεια καθώς και το μέγιστο θεραπευτικό αποτέλεσμα του πλικιωμένου.

Γεωργία Πρίφτη

Φυσιοθεραπεύτρια στον Οργανισμό της  
Βασιλειάδας



## FRIENDSHIP TRAVEL & Honey World Travel

Ph. (02) 9799 4931 Mob. Yanni 0412 242 491

Lic. No: 2ta06709 FAX (02) 9799 4931

Οι εκδρομές μας είναι υπέροχες και πάντα επιτυχημένες.

Είμαστε πάντα μαζί σας, δίπλα σας και σας προσέχουμε και σας αγαπάμε και πάντα παίρνετε το καλύτερο για ότι πληρώνετε.

3, 4 και 5 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2017 - ΤΡΕΙΣ ΟΜΟΡΦΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΣΤΟ PORT MACQUARIE ΠΕΡΙΟΔΕΙΑ, SOUTH WEST ROCKS ΚΑΙ ΠΟΛΛΑ ΆΛΛΑ ΜΕΡΗ. \$340.00 ΟΛΑ ΠΛΗΡΩΜΕΝΑ

10 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ - ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΠΕΣΙΑΛ

8 ΗΜΕΡΕΣ ΣΤΟ GOLD COAST, SURFERS PARADISE, BRISBANE AND BYRON BAY ΚΑΙ ΠΟΛΛΑ ΆΛΛΑ ΜΑΓΕΥΤΙΚΑ ΜΕΡΗ, ΕΚΔΡΟΜΗ ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΞΕΚΟΥΡΑΣΕΙ ΚΑΙ ΘΑ ΣΑΣ ΧΑΡΙΣΕΙ ΧΑΡΑ ΚΑΙ ΓΕΛΙΑ.

20 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ - 7 ΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ADELAIDE. ΠΑΜΕ ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΩΣ ΚΑΙ ΕΚΕΙ ΕΧΟΥΜΕ ΠΕΡΙΟΔΕΙΑ ΜΕ ΤΟ ΛΕΩΦΟΡΕΙΟ ΜΑΣ, \$1400.00

28 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2017 - 7 ΗΜΕΡΕΣ ΣΤΟ BEAUTIFUL TASMANIA \$1695.00 ΟΛΑ ΠΛΗΡΩΜΕΝΑ

1 ΜΑΡΤΙΟΥ 2017- 8 ΗΜΕΡΕΣ ΣΤΟ PERTH \$2395.00 ΟΛΑ ΠΛΗΡΩΜΕΝΑ

ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΜΑΣ ΚΑΙ ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΤΑ ΠΟΥΜΕ.

Τηλ 97994931 | Mob:  
0412242491

E: yspathis@bigpond.com  
ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ.  
ΓΙΑΝΝΗΣ & ΒΟΥΛΑ ΣΠΑΘΗΣ

21 ΗΜΕΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΜΑΣ, ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ 28 ΜΑΙΟΥ 2017: ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΑ ΟΜΟΡΦΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΜΑΣ, ΑΘΗΝΑ, ΥΔΡΑ, ΠΟΡΟ, ΑΙΓΙΝΑ, ΝΑΥΠΛΙΟ, ΣΠΑΡΤΗ, ΓΥΘΕΙΟ, ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑ, ΤΡΙΠΟΛΗ, ΒΥΤΙΝΑ, ΛΕΥΚΑΔΑ, ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟ, ΖΑΚΥΝΘΟΣ.

ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ, ΔΕΛΦΟΙ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, ΑΓΙΟ ΟΡΟΣ, ΚΑΒΑΛΑ, ΘΑΣΟΣ, ΒΟΛΟΣ, ΜΥΚΟΝΟΣ, ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ, ΑΘΗΝΑ. €4222 EURO  
ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΑ ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ, ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ, ΛΕΩΦΟΡΕΙΑ, ΕΛΛΗΝΑ ΞΕΝΑΓΟ, ΒΡΑΔΥΝΑ ΚΑΙ ΠΡΩΙΝΑ ΦΑΓΗΤΑ.

ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΜΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΣΤΕΙΛΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ. ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΗ 2000,00 ευρώ ΝΑ ΚΛΕΙΣΟΥΜΕ ΤΗΣ ΘΕΣΕΙΣ ΣΑΣ. ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΘΑ ΜΠΟΡΕΣΕΤΕ ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΨΕΤΕ, ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΝΤΑΙ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΣΑΣ, ΜΕ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ \$150.00 ΆΛΛΑΓΗ ΟΝΟΜΑΤΟΣ. ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΜΕ ΥΠΕΡΟΧΑ, ΑΞΕΧΑΣΤΑ ΜΕΡΗ. ΟΛΟΙ ΕΥΠΡΟΣΔΕΚΤΟΙ ΕΛΑΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΞΕΧΑΣΤΗ, ΣΙΓΟΥΡΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΚΔΡΟΜΗ €4222 EURO

Η ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ ΟΠΟΙΟΣ ΘΕΛΕΙ ΣΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ ΓΙΑ 11 ΗΜΕΡΕΣ, € 2600 EURO

ΑΡΧΕΣ ΜΑΡΤΙΟΥ- 9 ΗΜΕΡΕΣ ΣΠΕΣΙΑΛ, ΠΕΡΙΟΔΕΙΑ SYDNEY, MELBOURNE, ADELAIDE, COOBER PEDY, ULURU, ALICE SPRINGS. ΕΚΔΡΟΜΗ ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΜΕΙΝΕΙ ΑΞΕΧΑΣΤΗ \$1795.00

10 ΜΑΡΤΙΟΥ- 10 ΗΜΕΡΕΣ ΣΤΟ BEAUTIFUL NEW ZEALAND, NORTH AND SOUTH \$2995.00 ΟΛΑ ΠΛΗΡΩΜΕΝΑ

Για πληροφορίες τηλεφωνήστε στον Γιάννη ή στην Βούλα 9799 4931 ή 0401 740 126

Τα άτομα από Καμπέρρα και Queanbeyan να τηλεφωνούν στην κα Μαρία Κοτρότσιος (02) 9682 9082.

Για πληροφορίες Newcastle και Central Coast, τηλεφωνήστε στον κ. Αδάμ και κα Σαφώ Λεπίδης στο 0249 692 788 ή κινητό 0458 108 037

Σας ευχόμαστε

καλό ταξίδι