

15 Αυγούστου 2016

## Τα πολλαπλά οφέλη από την άσκηση

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:yolife.gr

## **Δεν κάνει καλό μόνο στο σώμα αλλά βελτιώνει και την ψυχική υγεία**

Ενα βήμα πιο πέρα πηγαίνει το ρητό των αρχαίων Ελλήνων «νους υγιής εν σώματι υγιεί» καταξιωμένη Αμερικανίδα κλινική ψυχολόγος. Η δρ Κριστίνα Χίμπερτ είναι πεπεισμένη ότι η τακτική σωματική άσκηση δεν κάνει καλό μόνο στην υγεία του σώματος, αλλά βελτιώνει και την ψυχική υγεία.

Στο βιβλίο της «8 κλειδιά για την πνευματική υγεία μέσω της άσκησης» αναλύει τους τρόπους με τους οποίους επιτυγχάνεται κάτι τέτοιο. Δεν έχει σημασία αν πρόκειται για άσκηση στο γυμναστήριο, τρέξιμο ή ορειβασία, εξηγεί, αρκεί να γίνεται τακτικά.

Σύμφωνα με έρευνα της Mayo Clinic η σωματική άσκηση αυξάνει τις ουσίες της καλής διάθεσης που παίζουν ρόλο νευροδιαβιβαστή στον εγκέφαλο προκαλώντας ευφορία. Πρόκειται για ενδορφίνες που παράγονται κατά την άσκηση και μειώνουν το στρες, ενώ καθιστούν πιο εύκολη τη διαχείρισή του προκαλώντας αίσθηση χαλάρωσης.

Ταυτόχρονα βοηθάει στην καλύτερη διαχείριση του άγχους χαλαρώνοντας τους μυς, μειώνοντας την πίεση του αίματος και τον καρδιακό ρυθμό και αυξάνοντας τα άλφα εγκεφαλικά κύματα, τα οποία χαλαρώνουν τη σκέψη.

### **Αντικαταθλιπτικό**

Επιπρόσθετα συντελεί στην καταπολέμηση της κατάθλιψης, ελευθερώνοντας στον οργανισμό τις ουσίες σεροτονίνη και ντοπαμίνη που έχουν αντικαταθλιπτική δράση. Ερευνες έδειξαν ότι η τακτική άσκηση του σώματος μειώνει στο μισό τα επίπεδα της κατάθλιψης. Είναι μάλιστα ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να απαλλαγεί κανείς από τις αρνητικές σκέψεις που προκαλούν κακή διάθεση, καθώς προσφέρει πνευματική διαύγεια.

Η αεροβικές ασκήσεις ειδικότερα αυξάνουν την ποσότητα οξυγόνου που φτάνει στον εγκέφαλο, μειώνοντας την απώλεια εγκεφαλικών κυττάρων. Με αυτόν τον τρόπο προστατεύει τον εγκέφαλο από την εξασθένηση των νοητικών ικανοτήτων, υψώνοντας ασπίδα προστασίας κατά της άνοιας.

Ψυχολόγοι έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η γυμναστική αυξάνει την αυτοπεποίθηση και ενισχύει τις διαπροσωπικές σχέσεις, κυρίως όταν τα ζευγάρια γυμνάζονται μαζί. Θεωρείται δε ένας από τους καλύτερους τρόπους να ξεπεράσει κανείς δύσκολες περιόδους, όπως ο χαμός αγαπημένου προσώπου ή άλλα προβλήματα, καθώς διοχετεύει την αρνητική ενέργεια στην άσκηση.

**Πηγή:** [dimokratianews.gr](http://dimokratianews.gr)