

## Νέα δεδομένα για τη σημασία της άσκησης στα παιδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη, που

δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό Sports Medicine, δείχνει ότι ακόμη και 10 λεπτά υψηλής έντασης άσκηση ανά ημέρα, συνδέονται με μείωση του λιπώδους ιστού και ενίσχυση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας, σε παιδιά.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα για τη

σωματική δραστηριότητα και τον καθιστικό χρόνο 410 παιδιών από τη Φινλανδία, ηλικίας 6-8 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως όσο περισσότερο χρόνο αφιέρωναν τα παιδιά σε σωματική δραστηριότητα, τόσο χαμηλότερα ήταν τα επίπεδα σωματικού λίπους, τόσο συνολικά όσο και στην περιοχή της κοιλιάς.

Μάλιστα, βρέθηκε πως τα παιδιά που αφιέρωναν ακόμη και 10 λεπτά ανά ημέρα σε δραστηριότητες υψηλής έντασης είχαν 26-30% χαμηλότερα επίπεδα λίπους στην περιοχή της κοιλιάς, συγκριτικά με εκείνα που δεν αφιέρωναν καθόλου χρόνο σε υψηλής έντασης άσκηση. Επιπλέον, η αντικατάσταση μόλις 10 λεπτών καθιστικού χρόνου με σωματική δραστηριότητα υψηλής έντασης φάνηκε να συνδέεται με μείωση των επιπέδων λίπους στην περιοχή της κοιλιάς κατά 13%.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν ότι ακόμη και μικρές αλλαγές στις συνήθειες σωματικής δραστηριότητας των παιδιών, μπορούν να έχουν σημαντικά οφέλη στη διαχείριση του βάρους και τη φυσική τους κατάσταση. Κλείνοντας, σχολιάζουν πως η αύξηση του χρόνου που αφιερώνουν τα παιδιά σε ασκήσεις διαφορετικής έντασης και η παράλληλη μείωση του καθιστικού χρόνου, αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για την πρόληψη της παχυσαρκίας και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης στην παιδική ηλικία.

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