

3 Ιανουαρίου 2017

Περπάτημα: Κάνετε ένα πολύτιμο δώρο στον εαυτό σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Εφέτος στις γιορτές κάνετε ένα πολύτιμο δώρο στον εαυτό σας: βάλτε στην καθημερινότητά σας το περπάτημα ή οποιαδήποτε άλλη μορφή φυσικής δραστηριότητας σας αρέσει.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας χαρακτηρίζει την καθιστική ζωή ως έναν από τους 10 μεγαλύτερους εχθρούς μας και αποδίδει σε αυτήν 3,2 εκατομμύρια θανάτους ετησίως.

Οι ειδικοί πιστεύουν ότι από τους παράγοντες του τρόπου ζωής που μπορούμε να επηρεάσουμε, η συστηματική φυσική δραστηριότητα στο πλαίσιο και μιας ισορροπημένης διατροφής, είναι ο δεύτερος πιο σημαντικός μετά το κάπνισμα. Και δικαίως αφού ολοένα περισσότερες μελέτες αποδεικνύουν πως όσο περισσότερο καθόμαστε, τόσο περισσότερο (και σοβαρότερα) αρρωσταίνουμε.

Το πόσο ακριβώς δεν είναι εύκολο να υπολογισθεί με ακρίβεια, αλλά οι έως τώρα μελέτες έχουν παράσχει μερικές χρήσιμες ενδείξεις. Τις ενδείξεις αυτές συγκέντρωσαν δύο αυστραλοί επιστήμονες και με τη βοήθειά τους δημιούργησαν ένα διαδραστικό χάρτη του ανθρώπινου σώματος, τον οποίο δημοσίευσαν στην επιστημονική ιστοσελίδα «The Conversation».

Σύμφωνα με τα στοιχεία που παραθέτουν οι δρες Τιμ Όλντς, καθηγητής Επιστημών Υγείας στο Πανεπιστήμιο της Νότιας Αυστραλίας, και Κάρολ Μάχερ, ερευνήτρια Φυσικής Δραστηριότητας & Καθιστικής Συμπεριφοράς στο ίδιο πανεπιστήμιο, όσοι διάγουν καθιστική ζωή έχουν γενικώς κατά 114% μεγαλύτερο κίνδυνο να εκδηλώσουν προβλήματα υγείας σε σύγκριση με όσους ασχολούνται συστηματικά με κάποιο είδος φυσικής δραστηριότητας.

Τα πιθανά προβλήματα είναι πολλά και ποικίλα, αφού λ.χ. η καθιστική ζωή σχετίζεται με αύξηση κατά 37% του κινδύνου εκδήλωσης εγκεφαλικού επεισοδίου, κατά 70% του κινδύνου ανάπτυξης τύπου 2 διαβήτη και κατά 82% των πιθανοτήτων εμφάνισης εμφράγματος του μυοκαρδίου - πάντα σε σύγκριση με όσους γυμνάζονται συστηματικά.

Οι δυνητικές συνέπειες, φυσικά, δεν τελειώνουν εδώ. Η καθιστική ζωή αυξάνει επίσης τον κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου του παχέος εντέρου, ενώ φαίνεται να συσχετίζεται και με τους καρκίνους του μαστού, του ενδομητρίου, του πνεύμονος και του παγκρέατος. Είναι επίσης παράγοντας κινδύνου για υπέρταση, αγγειακή άνοια και στένωσης στις καρωτίδες αρτηρίες που τροφοδοτούν με αίμα τον εγκέφαλο.

Ωστόσο η καθιστική ζωή δεν έχει μόνο σωματικές συνέπειες. Άλλες μελέτες έχουν δείξει πως όσοι δεν γυμνάζονται διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να παρουσιάσουν

καταθλιπτικά συμπτώματα, καθώς και 54% αυξημένο κίνδυνο να παρουσιάσουν σοβαρή κατάθλιψη με αυτοκτονικό ιδεασμό και 52% περισσότερες πιθανότητες να αναφέρουν χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή τους και ευτυχίας.

Η κακή φυσική κατάσταση, εξ άλλου, που συνοδεύει την καθιστική ζωή σημαίνει μειωμένη μυϊκή μάζα, αυξημένη επιρρέπεια στις πτώσεις και αυξημένο κίνδυνο κατάγματος στο ισχίο ή στους σπονδύλους εξαιτίας (και) οστεοπόρωσης. Και σαν να μην έφταναν όλ' αυτά, όσοι δεν γυμνάζονται είναι πιθανότερο να παχύνουν και να επιβαρύνουν ακόμα περισσότερο την υγεία τους εξαιτίας της παχυσαρκίας.

«Εύκολα αντιλαμβάνεται κανείς τη σχέση της σωματικής άσκησης με την καρδιαγγειακή υγεία, αλλά η φυσική δραστηριότητα προστατεύει και από πολλά άλλα νοσήματα», λέει η καθηγήτρια Επιδημιολογίας στα Πανεπιστήμια Αθηνών και Χάρβαρντ Παγώνα Λάγιου, επικεφαλής του Συνεργαζόμενου Κέντρου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τη Διατροφή και την Υγεία στο Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Ιατρικής Στατιστικής στην Ιατρική Σχολή Αθηνών.

«Έτσι, για παράδειγμα, στην έκθεση του Διεθνούς Ταμείου Έρευνας Καρκίνου (WCRF), η σύσταση για φυσική άσκηση είναι δευτερή, αμέσως μετά τη σύσταση για αποφυγή της παχυσαρκίας, στο δεκάλογο των οδηγιών για τη διατροφή και τον καρκίνο».

Και συνεχίζει: «Η φυσική άσκηση είναι επίσης κομμάτι του παραδοσιακού μεσογειακού τρόπου ζωής και αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα των επίσημων διατροφικών οδηγιών του Υπουργείου Υγείας.

»Επομένως πρέπει όλοι να προσπαθήσουν να εντάξουν την άσκηση στην καθημερινότητά τους στο πλαίσιο των μετακινήσεων, της εργασίας και της διασκέδασής με φίλους. Τριάντα λεπτά ζωηρό βάδισμα την ημέρα είναι μία καλή αρχή και όσο βελτιώνεται η φυσική κατάσταση μπορεί κανείς να το αυξάνει, με στόχο τα τουλάχιστον 60 λεπτά ημερησίως».

Tips

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά στα παιδιά και τους εφήβους (ηλικίες 5-17 ετών) να γυμνάζονται καθημερινά με μέτρια έως μεγάλη ένταση επί τουλάχιστον 60 λεπτά και οι ενήλικες (συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων) επί 150-300 λεπτά την εβδομάδα με την ίδια ένταση.

Τουλάχιστον 2 ημέρες την εβδομάδα οι ενήλικες και 3 ημέρες την εβδομάδα τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να κάνουν (και) ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.

Ρεπορτάζ: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : ΤΑ ΝΕΑ Ένθετο Υγεία- ygeia.tanea.gr