

10 Μαρτίου 2022

## **ΔΕΠΥ: Το άθλημα που βοηθά στον έλεγχο των συμπτωμάτων**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Η ενασχόληση με την ποδηλασία φαίνεται ότι μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση στα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ). Ο προπονητής ποδηλασίας κ. Γιάννης Παπανικολάου εξηγεί



*Rear view of a cyclist doing a trick on his bicycle*

*\*Γράφει ο Γιάννης Παπανικολάου, MSc Sport Science, με εξειδίκευση στην ποδηλασία*

Τα τελευταία χρόνια, υπάρχει αυξημένο ενδιαφέρον για τη σύνδεση μεταξύ άσκησης και φυσικής κατάστασης ως μεθόδου βελτίωσης της εγκεφαλικής λειτουργίας και ως μέσου βελτίωσης της προσοχής και της συγκέντρωσης στα παιδιά.

Τα παιδιά με ΔΕΠΥ (Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής Υπερκινητικότητας) δείχνουν σημάδια δυσκολίας στον έλεγχο της συμπεριφοράς καθώς και

υπερκινητικότητα (1).

Συνήθως πρόκειται για παιδιά που έχουν εμφανείς δυσκολίες συγκέντρωσης ενώ τα χαρακτηρίζει η υπερκινητικότητα. Βέβαια η διάγνωση πρέπει να τεθεί από έναν ειδικό, καθώς κάθε ζωνρό παιδί δεν θεωρείται ότι έχει ΔΕΠΥ. Για τους γονείς, ωστόσο μια διάγνωση του παιδιού με αυτή την διαταραχή εύλογα προκαλεί ανησυχία, όχι μόνο για την εξέλιξη του παιδιού, αλλά και για τους τρόπους που μπορεί να βοηθηθεί το παιδί ώστε να ξεπεράσει ή έστω να τιθασεύσει την κατάστασή του.

Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να πούμε ότι ένας αυξανόμενος όγκος ερευνών έχει δείξει ότι η άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε οφέλη, όπως βελτιωμένη σκέψη, μεγαλύτερη ευτυχία, μειωμένο άγχος και κατάθλιψη, καθώς και καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις σε παιδιά με ΔΕΠΥ. Επιπλέον, έρευνες έχουν δείξει ότι η μέτρια έως έντονη άσκηση ενισχύει την εκτελεστική και κινητική λειτουργία, δεξιότητες που είναι μειωμένες σε παιδιά με αυτή τη διαταραχή. Σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα οι εγκέφαλοι των μαθητών παρουσίασαν ταχύτερη επεξεργασία πληροφοριών και θετικές αλλαγές στα μοτίβα ενεργοποίησης, ειδικά για εκείνους με δυσκολίες προσοχής. Ακόμη και μετά από μία μόνο βόλτα με ποδήλατο, οι μαθητές με ΔΕΠΥ ήταν λιγότερο παρορμητικοί και έκαναν λιγότερα λάθη σε εργασίες που σχετίζονται με την προσοχή (3).

Για τα άτομα με σοβαρή ΔΕΠΥ, τα ακραία αθλήματα όπως η αναρρίχηση, το άλμα bungee, το skydiving, το ποδήλατο μοτοκρός (BMX) μπορεί να είναι αρκετά ηρεμιστικά και μπορούν ακόμη και να προσφέρουν θεραπευτική νευροτροποποίηση με «θετική» δυνατότητα ενίσχυσης που προκαλείται από την έκκριση ντοπαμίνης, σεροτονίνης, επινεφρίνης μέσω της ενεργοποίησης του άξονα υποθαλάμου - υπόφυσης - επινεφριδίων που οδηγεί σε μια κατάσταση βέλτιστης διέγερσης. Η συμμετοχή σε ακραία αθλήματα μπορεί να χρησιμεύσει ως ήπιο αντικαταθλιπτικό, βελτιώνοντας τη διάθεση τουλάχιστον σε βραχυπρόθεσμη βάση (4).

Παραμένουν βέβαια σημαντικά κενά στην κατανόηση τόσο της ΔΕΠΥ όσο και του ρόλου που παίζει η άσκηση στη μείωση των βασικών συμπτωμάτων της, όπως η απροσεξία και η παρορμητικότητα. Μέχρι σήμερα, δεν έχει διεξαχθεί κάποια μεγάλη κλίμακας πρωτογενής έρευνα για να εξετάσει συγκεκριμένα τα μοναδικά πλεονεκτήματα που μπορεί να προσφέρει η ποδηλασία έναντι άλλων μορφών σωματικής δραστηριότητας για παιδιά με ΔΕΠΥ.

Μέχρι να έχουμε στη διάθεσή μας περισσότερα στοιχεία ωστόσο, κρατάμε ως δεδομένο το γεγονός ότι η ποδηλασία και μάλιστα στην πιο... έντονη μορφή της όπως είναι τα BMX, συμβάλλει τα μέγιστα στην εκτόνωση των παιδιών με ΔΕΠΥ

και στη σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων τους. Ωστόσο, θα πρέπει να ακολουθούν τις απαραίτητες οδηγίες των ειδικών και προπονητών τους σε κάθε περίπτωση πριν ξεκινήσουν οποιαδήποτε δραστηριότητα.

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