



Η ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΘΩΡΑΚΙΖΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ!

Του Εμμανουήλ Μαζωνάκη

Φυσικοθεραπευτή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής

Η συστηματική άσκηση:

- Μειώνει το βάρος του σώματος, αλλά και το διατηρεί σε επιθυμητό επίπεδο. Μειώνοντας ταυτόχρονα το βάρος του ασκούμενου σε λίπος, αυξάνει ελαφρώς το μυϊκό του βάρος. Αυτό συμβαίνει γιατί η άσκηση επηρεάζει τον μεταβολισμό του ατόμου διεγείροντας περισσότερο τον καταβολισμό των λιπών παρά τον αναβολισμό τους. Σημαντικό επίσης είναι να αναφέρουμε πως τα αποτελέσματα είναι πιο εντυπωσιακά, εάν η άσκηση συνδυασθεί με

κατάλληλη διατροφή φτωχή σε κορεσμένα λιπαρά και υδατάνθρακες.

- Μειώνει την πιθανότητα ανάπτυξης καρδιακών παθήσεων.

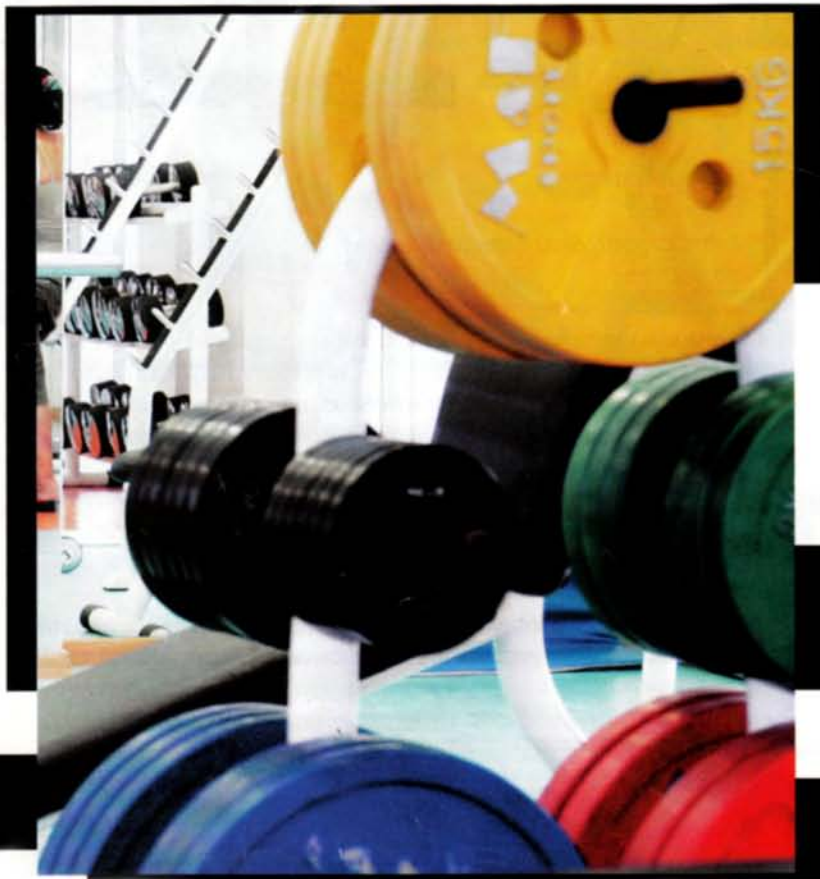
Εχει παρατηρηθεί σε πολλές επιστημονικές μελέτες πως οι άνθρωποι που ασκούνται καθημερινά αποφεύγουν περισσότερες ώρες το κάπνισμα και τρέφονται υγιεινότερα σε σχέση με τους αγύμναστους. Ειδικά η αερόβια άσκηση δείχνει να αυξάνει την καλή χοληστερίνη HDL που θεωρείται ως αντιστάθμιση της κακής χοληστερίνης LDL και VLDL.

Η άσκηση συχνότητας 3-5 φορές την εβδομάδα αυξάνει την ικανότητα του μυοκαρδίου για παρατεταμένο έργο παρέχοντας μεγαλύτερο όγκο παλμού στους μύς, που σημαίνει λιγότερες καρδιακές σφίξεις στις καθημερινές δραστηριότητες άρα λιγότερη καταπόνηση της καρδιάς. Παρατηρείται επίσης ταυτόχρονη αύξηση της διαμέτρου των αρτηριών που αιματώνουν την καρδιά καθώς και υπερτροφία των τοιχωμάτων της, ανάλογα με το είδος της άσκησης. Αυτό με απλά λόγια σημαίνει πως η καρδιά μπορεί να αντεπεξέρχεται ευκολότερα στις καθημερινές δραστηριότητες του ατόμου.

- Μειώνει την πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου του εντέρου και του στήθους. Πράγματι, σε πρόσφατες μελέτες έχει βρεθεί ότι η άσκηση παρουσιάζει δυνατή συσχέτιση με τον καρκίνο του εντέρου. Τα άτομα που ασκούσαν έντονα είχαν 40% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν αυτή τη μορφή του καρκίνου.

- Μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού των αρθρώσεων.

Εχει παρατηρηθεί πως η άσκηση με μέτρια ένταση και ελεγχόμενα βιομηχανικά φορτία με ελαφρά βάρη βοηθάει στην καλή λειτουργία των αρθρώσεων. Το αίτιο για τα προβλήματα των αρθρώσεων βρίσκεται στον σύγχρονο τρόπο ζωής ο οποίος δεν αναγκάζει τις αρθρώσεις να κινηθούν στις ακραίες τροχιές. Αυτό συνεπάγεται μείωση της ευκαμψίας των αρθρώσεων, τόσο των συνδεσμοθυλακικών στοιχείων όσο και των μυών που τις περιβάλλουν, γεγονός που οδηγεί στην γρήγορη κόπωση των μυών και τον τραυματισμό





από υπέρχρηση του μέλους (σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου, τενοντίτιδες κ.ά.).

• Η άσκηση δεν ωφελεί μόνο το σώμα αλλά και το μυαλό.

Είναι αποδεδειγμένο πως η αερόβια άσκηση ενεργοποιεί την έκκριση των οπιοειδών ορμονών, οι οποίες καταπραΰνουν το στρες και διεγείρουν το αίσθημα της ικανοποίησης του οργανισμού. Επίσης έχει παρατηρηθεί ότι βοηθάει τους πάσχοντες από κατάθλιψη ώστε οι ψυχίατροι να το προτείνουν αντί των φαρμάκων.

• Η άσκηση με βάρακια προλαμβάνει ή μειώνει το επίπεδο της επερχόμενης οστεοπόρωσης.

Τα οστά φθάνουν στο μέγιστο της δύναμης και του μεγέθους περίπου στο τριακοστό έτος της ηλικίας του ανθρώπου. Καθώς ο άνθρωπος γερνά, τα οστά χάνουν την οστική τους πυκνότητα και γίνονται πιο εύθραυστα. Μια μείωση 10% της

πυκνότητας των οστών αυξάνει τον κίνδυνο για κάταγμα του ισχίου κατά 3 φορές. Η οστεοπόρωση και γενικά η μειωμένη οστική πυκνότητα ευθύνονται για 300.000 κατάγματα στις ΗΠΑ. Τα κατάγματα μετά το 50 έτος αποτελούν σημαντική αιτία θανάτου λόγω του κινδύνου επιπλοκών, όπως είναι η λιπώδης εμβολή, θρομβοεμβολή κ.ά. Όλες οι μελέτες δείχνουν πως η άσκηση κατά τα χρόνια της νεότητας αυξάνει κατά πολύ τη μέγιστη οστική μάζα περιλαμβάνοντας την οστεοπόρωση. Επίσης μερικές μελέτες από αυτές δείχνουν πως και σε μεγαλύτερη ηλικία μπορεί να καθυστερήσει

τον ρυθμό μείωσης της οστικής πυκνότητας αυξάνοντας τον ρυθμό παραγωγής του οστού στους οστεοβλάστες, με ταυτόχρονη μείωση στον ρυθμό αποδόμησης των οστεοκλαστών. Η μεγάλη οστική πυκνότητα που επιτυγχάνεται με την άσκηση μειώνει τον κίνδυνο κατάγματος, ιδίως εάν συνδυαστεί με ασβέστιο, βιταμίνη D, ασκήσεις με βάρακια και με φαρμακευτική αγωγή όπως π.χ. το φασομάξ κ.ά.

Οι καταπονήσεις που δέχεται ο ανθρώπινος οργανισμός καθημερινά είναι μεγάλες σε ψυχικά και σωματικά φορτία, τα οποία έχουν πηγή τον σύγχρονο τρόπο ζωής. Το αντίδοτο που προτείνει ολοένα και περισσότερο η επιστημονική κοινότητα στο σύγχρονο αυτό πρόβλημα είναι η συστηματική άσκηση. Μαζωνάκης Εμμανουήλ (Φυσιοθεραπευτής - καθηγητής Φυσικής Αγωγής).



Ο Παναγιώτης Κελόγλου είναι 26 ετών και μέλος της Εθνικής ομάδας ποδηλασίας πίστας με σημαντικές διακρίσεις σε Ελλάδα και εξωτερικό. Γνωρίζει αρκετά από προπόνησεις με βάρη, από τη στιγμή που του είναι απαραίτητες για μια άρτια προετοιμασία. Ακολουθεί τη σωστή τεχνική, γι' αυτό μμηθηίτε τον για να αποφύγετε πιθανούς τραυματισμούς.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ ΤΟ «HEALTH SPA CENTER»
ΑΓ. ΙΩΦΙΑΣ & ΜΑΔΥΤΟΥ 9-11, ΠΛ. ΠΑΝΤΑΖΟΠΟΥΛΟΥ, ΚΟΛΩΝΟΣ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 210-5128785-6, 210-5128744