

## Δυστυχία να είσαι άγύμναστος!

Κωνσταντίνος Άθ. Βόλακλης, Κλινικός Έργοφυσιολόγος, Κλινική Πρόληψης & Αποκατάστασης, Ίατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Μονάχου & Κέντρο Καρδιακής Αποκατάστασης 7FIT-CardioClinic, Άουγκμπουργκ.

Στις μέρες μας, η έλλειψη άσκησης θεωρείται πλέον από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών και μεταβολικών ασθενειών. Με βάση πρόσφατες επιδημιολογικές μελέτες, η υποκινητικότητα ευθύνεται περίπου για το 6-10% των θανάτων παγκοσμίως σε ετήσια βάση. Τα στοιχεία είναι αποκαλυπτικά, καθώς σύμφωνα με στατιστικές του Παγκόσμιου Όργανισμού Υγείας, 5,3 εκατομμύρια θάνατοι (έπι συνόλου 57 εκατομμυρίων) αποδίδονται στην έλλειψη άσκησης και στον καθιστικό τρόπο ζωής. Αντιστρόφως, έχει υπολογιστεί ότι 533.000 έως 1.300.000 θάνατοι ετησίως θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί, αν η υποκινητικότητα μειωνόταν από 10 έως 25%, αντιστοίχως.

Παρ' όλα αυτά, η πλειονότητα των πολιτών δεν έχει πειστεί για τη σημασία και τα όφελη της συστηματικής άσκησης στην υγεία και οι περισσότεροι εξ αυτών παραμένουν σωματικά αδρανείς. Ένδεικτικά, στις ανεπτυγμένες χώρες, το ποσοστό όσων δαπανούν περισσότερες από 4 ώρες την ημέρα καθημερίως, για την Ευρώπη είναι 64,1% και για την Αμερική ανέρχεται στο 55,2%. Η υιοθέτηση μίας τέτοιας συμπεριφοράς είναι άκρως επιζητήσια, αφού ακόμα και με μικρή σχετικά δαπάνη χρόνου μπορούμε να πετύχουμε σημαντικά καρδιαγγειακά όφελη, όπως φάνηκε σε πρόσφατη μελέτη. Στη μελέτη αυτή όσοι από τους συμμετέχοντες δεν περπατούσαν για 15 με 30 λεπτά την ημέρα παρουσίασαν 20-30% αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, στεφανιαίας νόσου και σακχαρώδους διαβήτη, καθώς και μικρότερο προσδόκιμο επιβίωσης κατά 3 με 5 έτη.

Άκρως ανησυχητικά είναι και τα στοιχεία που αφορούν στους νέους, καθώς το ποσοστό αυτών που αφιερώνουν λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα σε φυσικές δραστηριότητες μέτριας-ύψηλης έντασης μπορεί να ανέλθει έως και στο 80%. Στην ίδια μελέτη, όπου αναλύθηκαν τα δεδομένα εφήβων 13-15 ετών από 105 χώρες, βρέθηκε ότι το 66% των αγοριών και το 68% των κοριτσιών δαπανούσαν περισσότερες από 2 ώρες την ημέρα βλέποντας τηλεόραση.

Σύμφωνα, με τις διεθνείς οδηγίες φυσικής δραστηριότητας για παιδιά και νέους ηλικίας 5-18 ετών, απαιτείται σωματική άσκηση, τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα, μέτριας έντασης π.χ. με ποδήλατο, αθλοπαιδίες, jogging κ.ά. Έχοντας στόχο τη βελτίωση της σωματικής και καρδιαγγειακής λειτουργίας, καθώς και της υγείας των οστών. Αξίζει, τέλος, να αναφερθεί ότι με βάση τις σύγχρονες αντιλήψεις πρόληψης, οι αρνητικές συνέπειες του να είναι κανείς άγύμναστος είναι συγκρίσιμες με αυτές του καπνίσματος. Ός λογική συνέπεια όλων των ανωτέρω, ο Παγκόσμιος Όργανισμός Υγείας το 2011 αναγνώρισε επίσημα την έλλειψη σωματικής άσκησης ως έναν ισχυρό και ανεξάρτητο παράγοντα κινδύνου, που συνδέεται στενά με πρόωρη νοσηρότητα και θνητότητα και χρήζει άμεσης αντιμετώπισης από τα εθνικά συστήματα υγείας.

Γιατί όμως να θεωρείται η άγυμνασία δυστυχία; Γνωρίζουμε ότι οι δύο συνιστώσες της καλής φυσικής κατάστασης του ανθρώπου, η αερόβια άντοχη και η μυϊκή δύναμη, αποτελούν προγνωστικούς δείκτες νοσηρότητας και θνητότητας ανεξάρτητα μάλιστα από την ύπαρξη άλλων επιβαρυντικών παραγόντων, όπως η ηλικία, η παχυσαρκία, το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, η υπέρταση κ.ά. Επιπρόσθετα, οι δύο αυτές παράμετροι έχουν συσχετιστεί και με καλή ψυχική υγεία προφυλάσσοντας από κατάθλιψη, εκδηλώσεις αγχώδους συμπεριφοράς, κ.ά. Σε πρόσφατη μάλιστα μελέτη βρέθηκε ότι όσοι είχαν χαμηλό επίπεδο καρδιοαναπνευστικής άντοχης στην ηλικία των 18 παρουσίασαν κατά 1,8 φορές αυξημένο κίνδυνο αυτοκτονίας στην ενήλικη ζωή. Το να βελτιώσει λοιπόν κανείς την άντοχη και τη δύναμή του μειώνεται αυτόματως ο κίνδυνος εκδήλωσης χρόνιας πάθησης ή της πρόωρης θνητότητας.

Η εξήγηση για τα θαυμαστά όφελη της άσκησης βρίσκεται στους ίδιους τους μύες. Κατά τη διάρκεια της μυϊκής συστολής και για ορισμένες ώρες μετά, εκκρίνονται ουσίες με τη βοήθεια των οποίων ο οργανισμός μπορεί να επιταχύνει τις διαδικασίες ανάρρωσης-αποκατάστασης



στοις περισσότερους ίστους τοῦ ὀργανισμοῦ. Τελευταῖες μάλιστα ἐργασίες ἔχουν ἀποδείξει ὅτι ἡ δράση τῶν οὐσιῶν αὐτῶν περιλαμβάνει καὶ ὀρισμένες περιοχὲς τοῦ ἐγκεφάλου, συντελώντας σὴν καλύτερη ἐπικοινωνία τῶν νευρώνων καὶ σὴν νευροαγγειογένεση.

Τὸ ἀνθρώπινο σῶμα παρουσιάζει ἀξιοθαύμαστη ἰκανότητα προσαρμογῆς, τόσο σὴν κίνηση ὅσο καὶ σὴν ἀκίνησι. Ἄς ἀναλογιστεῖ ὁ καθένας μας τὸ διδακτικὸ μῦθο τοῦ Ἡρακλῆ, ὁ ὁποῖος ὡς νέος κλήθηκε νὰ διαλέξει μεταξὺ τῆς Ἀρετῆς καὶ τῆς Κακίας, καὶ ἄς πράξει ἀνάλογα... 🎯