

ασκηση - γυμναστικη - σπορ

Είναι καλύτερο για την υγεία μας να έχουμε καλή φυσική κατάσταση κι ἄς έχουμε λίγα κιλάκια παραπάνω, παρά να είμαστε αδύνατοι και ἀγύμναστοι.

Άννα-Μαρία Τουβρά, Έργοφυσιολόγος PhD, MSc.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής στο Δυτικό Κόσμο χαρακτηρίζεται από συνδυασμό υπερκατανάλωσης τροφής, κακής διατροφικής επιλογής και ἔλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Τα παραπάνω αποτελούν την ἐξήγηση για τις περισσότερες περιπτώσεις παχυσαρκίας. Η συσσώρευση λίπους στο σώμα ὀδηγεί σε αὐξημένα προβλήματα υγείας. Από το 1971 ἔως το 2000, το ποσοστό παχυσαρκίας στις Ἴνωμένες Πολιτείες Ἀμερικής αὐξήθηκε από 14,5% σε 30,9%. Κατά την ἴδια περίοδο, αὐξήθηκε ἡ μέση ποσότητα ἐνέργειας τῶν τροφῶν πού καταναλώνονται, από 1.542 θερμίδες το 1971 σε 1.877 θερμίδες το 2004 για τις γυναίκες, ἐνῶ για τοὺς ἄντρες ἡ αὐξηση ἦταν από 2.450 θερμίδες το 1971 σε 2.618 θερμίδες το 2004, ἀνὰ ἡμέρα. Τὸ μεγαλύτερο μέρος αὐτῆς τῆς ἐπιπλέον ἐνέργειας τῶν τροφῶν προήλθε ἀπὸ τὴν αὐξηση τῆς κατανάλωσης κυρίως ζαχαρούχων ἀναψυκτικῶν, ἐιδικὰ στοὺς νέους, παρά ἀπὸ τὴν κατανάλωση λίπους.

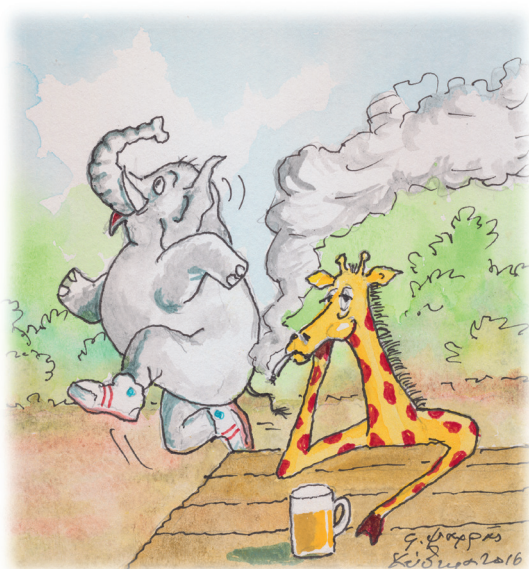
Σύμφωνα με ἔρευνες στὴν Ἑλλάδα, ἐπὶ τοὺς δέκα ἐνήλικες εἶναι ὑπέρβαροι ἢ παχύσαρκοι, ἐνῶ τὸ 50% τοῦ πληθυσμοῦ ἔχει αὐξημένο κίνδυνο γιὰ μεταβολικὲς ἐπιπλοκές. Τὸ κακὸ φαίνεται πὼς ξεκινᾶει ἀπὸ μικρὴ ἡλικία. Τὴν τελευταία εικοσαετία αὐξάνονται τὰ ποσοστὰ παιδικῆς παχυσαρκίας, κατατάσσοντας τὴ χώρα μας στὶς πρῶτες θέσεις στὴν Εὐρώπη, ἀλλὰ καὶ παγκοσμίως.

Ὡς παχύσαρκοι χαρακτηρίζονται τὰ πρόσωπα, πού ὁ δείκτης μάζας σώματος-ΔΜΣ ξεπερνᾶ τὰ 30 kg/m² (Πίνακας 1, ΔΜΣ= διαίρεση τοῦ βάρους τοῦ σώματος σε κιλά με τὸ τετράγωνο τοῦ ὕψους σε μέτρα). Ἡ παχυσαρκία εἶναι πάθηση, ἡ ὁποία αὐξάνει τὶς πιθανότητες ἐμφάνισης διαφόρων ἀσθενειῶν, ὅπως καρδιαγγειακὲς παθήσεις, σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 καὶ ὀρισμένα εἶδη καρκίνου. Ἡ παχυσαρκία, συνήθως, ὀφείλεται σε ὑπερβολικὴ πρόσληψη τροφῶν ὑψηλῶν σε ἀριθμοὺς θερμίδων, ἔλλειψη σωματικῆς ἀσκησης καὶ σε γενετικὴ προδιάθεση.

Πίνακας 1. Ταξινομηση Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

| ΔΜΣ (kg/m ²) | Ταξινομηση ΔΜΣ |
|--------------------------|----------------------|
| <18.5 | Λιποβαρής |
| 18.5 - 24.9 | Κανονικὸ βάρος |
| 25.0 - 29.9 | Ἵπέρβαρος |
| 30.0 - 34.9 | Παχυσαρκία Τύπου I |
| 35.0 - 39.9 | Παχυσαρκία Τύπου II |
| ≥40.0 | Παχυσαρκία Τύπου III |

(Ἡ παραπάνω ταξινόμηση ἰσχύει μόνο γιὰ ἐνήλικες. Γιὰ παιδιὰ καὶ ἐφήβους ἰσχύουν διαφορετικὰ κριτήρια.)



Σὲ μελέτη, ὅπου ἐξετάστηκαν 22.000 ἄνδρες, οἱ ὁποῖο χωρίστηκαν σε ὁμάδες βάσει τῆς σύστασης τοῦ σώματός τους, ἀλλὰ καὶ τὸ ἐπίπεδο φυσικῆς κατάστασης, τὰ ἀποτελέσματα ἔδειξαν ὅτι τὸ ἐπίπεδο φυσικῆς κατάστασης ἦταν ἰσχυρότερος προγνωστικὸς δείκτης καρδιαγγειακῶν νοσημάτων σε σύγκριση με τὴν παχυσαρκία. Ἐπίσης, οἱ παχύσαρκοι πού εἶχαν καλὴ φυσικὴ κατάσταση εἶχαν σημαντικὰ μικρότερο κίνδυνο ἐπιπλοκῶν υγείας, συγκρινόμενοι με τοὺς ἀδύνατους ἄνδρες με ὄχι τόσο καλὴ φυσικὴ κατάσταση. Δηλαδή, ἡ φυσικὴ κατάσταση ἀποτελεῖ σημαντικότερο δείκτη τῆς υγείας μας, ἀνεξάρτητα ἀπὸ τὸ τί δείχνει ἡ ζυγαριὰ μας. Πρόσφατες μελέτες διαπιστώνουν ὅτι ἄνθρωποι με τὰ πιὸ ὑψηλὰ ἐπίπεδα καρδιοαναπνευστικῆς ἰκανότητας ἔχουν λιγότερη πιθανότητα καρδιαγγειακῶν ἐπιπλοκῶν, ὅταν συγκριθοῦν με πρόσωπα, πού ἔχουν χαμηλότερα ἐπίπεδα φυσικῆς κατάστασης, ἀκόμα καὶ ἂν θεωροῦνται ὑπέρβαροι ἢ παχύσαρκα. Ὅποτε εἶναι καλύτερος ὁ συνδυασμὸς καλῆς φυσικῆς κατάστασης με λίγα κιλά παραπάνω, παρά ἀδύνατος χωρὶς καλὴ φυσικὴ κατάσταση. Τὸ γεγονός ὅτι ἡ καλὴ φυσικὴ κατάσταση εἶναι ἕνας δείκτης υγείας, ὁ ὁποῖος δὲν εἶναι ἀκόμα τόσο γνωστός, ὀφείλεται στὴν ἐρμηνεία τῶν ἀποτελεσμάτων πού ἀφοροῦν στὶς χρόνιες παθήσεις καὶ στὰ ποσοστὰ θνησιμότητας, ὅπου ὑπερῖσχυει ἡ διερεύνηση τοῦ σωματικοῦ βάρους καὶ ὄχι τοῦ ἐπιπέδου τῆς φυσικῆς

δραστηριότητας. Τὸ επίπεδο φυσικῆς κατάστασης πολλές φορές λησμονεῖται νὰ ἐρωτηθεῖ στὶς συγκεκριμένες ἔρευνες, δὲν τὸ λαμβάνουν ὑπ' ὄψιν, ἐνῶ θὰ μπορούσε νὰ εἶναι ἡ λύση τοῦ παράδοξου τῶν παχύσαρκων, οἱ ὁποῖοι, ἂν καὶ πάσχουν ἀπὸ κάποιο χρόνιο νόσημα, ἔχουν καλύτερη ποιότητα ζωῆς ἀπὸ λεπτότερους πού δὲν ἀσκοῦνται.

Ὡς πρώτη παρέμβαση γιὰ τὴ μείωση τοῦ σωματικοῦ λίπους συνιστᾶται ἡ τροποποίηση συνηθειῶν, πού ἀφοροῦν στὴ διατροφή καὶ στὴ φυσικὴ δραστηριότητα. Ἡ μείωση τῶν θερμίδων, πού προσλαμβάνονται καὶ ἡ βελτίωση τῆς ποιότητας διατροφῆς, ὡς ἀποτέλεσμα ἔχουν, ταυτόχρονα μὲ τὴ μείωση τοῦ λίπους, νὰ χαθεῖ καὶ μυϊκὴ μᾶζα, σημαντικὴ ποσότητα νεροῦ καὶ νὰ ἐπιβαρύνει τὴν υγεία τοῦ ἀνθρώπου, πού προσπαθεῖ συχνὰ καὶ μὲ μὴ ἀποτελεσματικὸ τρόπο, ἀφοῦ τὰ κιλά αὐτὰ θὰ ἀνακτηθοῦν μὲς στὸν ἐπόμενο χρόνο. Ἡ φυσικὴ ἄσκηση βοηθαίει στὴν καύση τῶν θερμίδων καὶ αὔξηση τοῦ βασικοῦ μεταβολισμοῦ, μὲ τὴν τόνωση τοῦ μυϊκοῦ συστήματος. Αὐτὴ ἡ ἄσκηση δρᾷ ἐπίσης «πολυμετωπικά», βελτιώνοντας τὴ γενικότερη υγεία, μὲ βελτίωση τῆς δράσης τῆς ἰνσουλίνης, τὴ ρύθμιση τῶν ἐπιπέδων γλυκόζης, τὴν ἀντιμετώπιση τῆς δυσλιπιδαιμίας καὶ τῆς ὑπέρτασης, ἀλλὰ καὶ τὴ βελτίωση

τῆς φυσικῆς κατάστασης.

Καλὴ φυσικὴ κατάσταση σημαίνει καλύτερη ποιότητα ζωῆς καὶ καλύτερη λειτουργία καρδιαγγειακοῦ συστήματος. Τὴ λειτουργία τοῦ καρδιαγγειακοῦ συστήματος καὶ τὸ επίπεδο τῆς φυσικῆς μας κατάστασης μπορούμε νὰ τὴν ἐλέγξουμε ἀπὸ τὴν ἀπόδοσή μας στὴν καθημερινότητα: γιὰ παράδειγμα ὅταν ἀνεβαίνουμε σκάλες, ὅταν γυρνᾶμε φορτωμένοι ἀπὸ τὰ ψώνια γιὰ τὸ σπíti, ἀπὸ τὴν ταχύτητα στὴν ὁποία περπατᾶμε ἢ τρέχουμε στὸ πάρκο, στὸ στάδιο ἢ σὲ ἕναν διάδρομο. Ὅσο καλύτερα καὶ πιὸ ξεκουραστοὶ νιώθουμε μὲ τὶς ἀπλὲς αὐτὲς καθημερινὲς δραστηριότητες, τόσο καλύτερη ἡ φυσικὴ μας κατάσταση καὶ ἡ υγεία μας. Ὅσο συχνότερη ἡ προπόνηση, τόσο καλύτερα τὰ ἀποτελέσματα (3-4 φορές τὴν ἐβδομάδα). Ἄν αὐξήσουμε καὶ τὴν ἔνταση, τόσο καλύτερο τὸ επίπεδο τῆς φυσικῆς μας κατάστασης. Ἄν συνδυάσουμε τὴν ἀερόβια ἄσκηση μὲ πρόγραμμα μυϊκῆς ἐνδυνάμωσης, τόσο τὸ καλύτερο γιὰ τὴ λειτουργικὴ ἰκανότητα τοῦ σώματός μας.

Ἄς ἐπιλέξουμε ἕνα πρόγραμμα ἄσκησης πού μᾶς ἀρέσει, ἄς τὸ ἀκολουθήσουμε συστηματικὰ, χωρὶς νὰ μᾶς ἀπασχολεῖ ἰδιαίτερα ἡ ἔνδειξη τῆς ζυγαριᾶς! 📍