

ασκηση - γυμναστικη - σπορ

Έπαναδιατυπώνοντας τους στόχους φυσικής δραστηριότητας για την υγεία.

Άντωνης Χριστόδουλος, M.Sc., Ph.D., Διευθυντής Δημοτικού Σχολείου Πολυδενδρίου, Δ/νση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Αττικής.

Το ανθρώπινο σώμα είναι προγραμματισμένο να κινείται και τα μεγάλα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού, συμπεριλαμβανομένου του σκελετικού, του μυϊκού, του μεταβολικού, του κυκλοφορικού, δεν μπορούν να αναπυκνωθούν και να λειτουργήσουν σωστά, αν δεν υπάρχει συχνή και επαρκής φυσική δραστηριότητα. Η συμβολή της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία και την ποιότητα ζωής είναι γνωστή από την αρχαιότητα, και σήμερα έχει τεκμηριωθεί η ισχυρή αντίστροφη σχέση της με την καρδιαγγειακή θνητότητα και τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών/μεταβολικών παθήσεων, ως η στεφανιαία νόσος, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II, το μεταβολικό σύνδρομο.

Σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις για την υγεία, τα παιδιά θα πρέπει να είναι σωματικά δραστήρια τουλάχιστον για 60 λεπτά την ημέρα, ενώ οι ενήλικες να συμμετέχουν σε άσκηση μέτριας έντασης για 30 λεπτά/ημέρα, 5 ημέρες/έβδομάδα, ή σε δραστηριότητες υψηλής έντασης για 15 λεπτά/ημέρα, 5 ημέρες/έβδομάδα (βλ. πίνακα). Πρόσφατα διαπιστώθηκαν σημαντικά όφελη υγείας ακόμη και με μικρότερο εβδομαδιαίο χρόνο φυσικής δραστηριότητας (30 έως 60 λεπτά/έβδομάδα). Αυτό έχει ιδιαίτερη αξία για πρόσωπα, τα οποία λόγω της κλινικής τους εικόνας ή/και των συνυφιστάμενων προβλημάτων υγείας δεν είναι σε θέση να ακολουθήσουν τις οδηγίες που αφορούν στο γενικό πληθυσμό σε σχέση με τη σωματική άσκηση, όπως π.χ. είναι οι ασθενείς με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια. Οι ασθενείς αυτοί θα μπορούσαν να βελτιώσουν την πρόγνυσή τους ακόμη και με 10-15 λεπτά καθημερινής φυσικής δραστηριότητας.

Συνεχώς κι επαναλαμβανόμενη έκθεση σε δραστηριότητες υψηλής φόρτισης, π.χ. τρέξιμο, άλματα, ιδιαίτερα κατά την εφηβεία, μπορεί να επιδράσει θετικά στην

οστική πυκνότητα και τη γεωμετρία του ισχίου, μειώνοντας την πιθανότητα των πτώσεων και των αναίτιων καταγμάτων του ισχίου στην ενήλικη ζωή. Επομένως, η σωματική άσκηση θα πρέπει να είναι συστηματική από την παιδική ηλικία, να διατηρείται στην ενήλικη ζωή και να περιλαμβάνει μεταξύ άλλων μορφές άσκησης που συμβάλλουν αποφασιστικά στην επίτευξη της μέγιστης δυνατής οστικής πυκνότητας, στην αύξηση της μυϊκής δύναμης και στη βελτίωση της ικανότητας ισορροπίας.

Στα πρόσωπα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου απαιτείται εκτίμηση του καρδιαγγειακού κινδύνου για να προσδιορισθεί ή συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα ή εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης. Σε όρισμένες κατηγορίες ασθενών ενδέχεται να είναι απαραίτητη η άσκηση υπό επίβλεψη. Προσοχή χρειάζεται και για τα πρόσωπα που διαγνώνονται καθιστική ζωή, επειδή πριν από τη συμμετοχή τους σε οποιαδήποτε δραστηριότητα ή οργανωμένη μορφή άσκησης, είναι απαραίτητο να υποβληθούν μεταξύ άλλων και σε εκτίμηση της ικανότητας για άσκηση, μέσω δοκιμασίας κόπωσης.

Συνοψίζοντας, οι τρέχουσες συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας ενθαρρύνουν τον καθένα, ανεξάρτητα από την ηλικία ή την ικανότητα, να συμμετάσχει σε τακτική φυσική δραστηριότητα, εξασφαλίζοντας τη σωστή ανάπτυξη των οργανικών και ψυχικών υγείας σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το γεγονός ότι τα ελάχιστα απαιτούμενα επίπεδα σωματικής άσκησης, προκειμένου να έχει όφελος για την υγεία, φαίνεται πως μπορούν να επιτευχθούν εύκολα από την πλειοψηφία των ανθρώπων, με συμμετοχή σε δραστηριότητες μέτριας έντασης, όπως με ζωηρό βάδισμα ή παρόμοια δραστηριότητα, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. 🍏

Πίνακας 1. Συστάσεις φυσικής δραστηριότητας για τη διατήρηση της υγείας.

Ηλικία	5-17 ετη	18-64 ετη	Άνω των 65 ετων
Συστάσεις	<ul style="list-style-type: none">> 60 λεπτά/ημέρα σε δραστηριότητες μέτριας έως υψηλής έντασης.> Περαιτέρω όφελος αναμένονται με δραστηριότητες >60 λεπτά/ημέρα.> Συνιστάται η εκτέλεση ασκήσεων ενδυνάμωσης μυών και οστών, 3 φορές/εβδομάδα.	<ul style="list-style-type: none">> 150 λεπτά σε δραστηριότητες μέτριας έντασης ή 75 λεπτά σε δραστηριότητες υψηλής έντασης την εβδομάδα.> Περαιτέρω όφελος αναμένονται με 300 λεπτά μέτριας έντασης ή με 150 λεπτά υψηλής έντασης την εβδομάδα.> Συνιστάται η εκτέλεση ασκήσεων ενδυνάμωσης τουλάχιστον 2 φορές/εβδομάδα.	<ul style="list-style-type: none">> Παρόμοια με τους ενήλικες 18-64 ετών, εφόσον είναι σωματικά ικανοί και οι συνθήκες το επιτρέπουν.> *Ατομα με μειωμένη κινητικότητα θα πρέπει να εκτελούν ασκήσεις που βελτιώνουν την ισορροπία, 3 φορές/εβδομάδα, για την πρόληψη των πτώσεων.> Συνιστάται η εκτέλεση ασκήσεων ενδυνάμωσης τουλάχιστον 2 φορές/εβδομάδα.