

“Έλλειψη σωματικής άσκησης: “Ένας ακόμη παράγοντας κινδύνου για την υγεία μας.

Γαλήνη Φούρα
Δημοσιογράφος.

Η έλλειψη φυσικής άσκησης θεωρείται σήμερα εξίσου επικίνδυνη με την υπέρταση, το διαβήτη και το κάπνισμα, αν όχι περισσότερο από όλα αυτά. Το πρόβλημα στις ανεπτυγμένες χώρες άποκτά τη μορφή επιδημίας και πλήττει όλες τις ηλικίες. Η άκνησία είναι το νέο κάπνισμα;

Η Παγκόσμια Όργάνωση Υγείας προειδοποιεί, ότι στις ανεπτυγμένες χώρες το ποσοστό των άδρανών προσώπων έχει αυξηθεί από 32%, το 2001, σε 37%, το 2016, ενώ στις χώρες χαμηλού εισοδήματος έχει παραμείνει σταθερό στο 16%. Άνεπαρκής θεωρείται ή σωματική άσκηση, όταν δεν ξεπερνάει τα 150 λεπτά την εβδομάδα με μέτρια ένταση (γρήγορο περπάτημα, ποδήλατο, κολύμπι) ή τα 75 λεπτά τρέξιμο με μεγάλη ένταση, γυμναστική, έντονο κολύμπι. Στις ανεπτυγμένες χώρες όλο και περισσότερες δουλειές είναι καθιστικές, ενώ αυξάνονται οι μετακινήσεις με τα μέσα μεταφοράς. Η Κύπρος και ή Ελλάδα περιλαμβάνονται στις χώρες με τα ύψηλότερα ποσοστά σωματικά άδρανών ανθρώπων, όπως και ή Πορτογαλία, οι ΗΠΑ και ή Γερμανία (30-40% στους άνδρες και 40-50% στις γυναίκες), ενώ το χαμηλότερο ποσοστό παρατηρείται στη Φινλανδία (16,6%).

Οι γυναίκες, λόγω των πολλαπλών υποχρεώσεών τους με την άνατροφή των παιδιών και τις δουλειές του σπιτιού, σχεδόν σε όλο τον κόσμο, άσκούνται λιγότερο από τους άνδρες. Το πρόβλημα διατρέχει όλες τις ηλικίες. Έρευνα στο Πανεπιστήμιο John Hopkins των ΗΠΑ έδειξε άνησυχητικά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας στους εφήβους μεγαλύτερης ηλικίας και στα παιδιά, που συνδέεται με παχυσαρκία. Το άπογοητευτικό εύρημα της έρευνας είναι ότι το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας ενός σημερινού 19χρονου μπορεί να άντιστοιχεί με αυτό ενός ανθρώπου 60 ετών. Η μόνη περίοδος κατά την οποία οι άνθρωποι άσκούνται είναι μεταξύ 20 και 25 ετών. Μετά τα τριάντα πέντε ή σωματική δραστηριότητα πέφτει ραγδαία.

Η Παγκόσμια Όργάνωση Υγείας (Π.Ο.Υ.) συνιστά τουλάχιστον εξήντα λεπτά καθημερινής άσκησης για τα παιδιά και τους εφήβους. Στα παιδιά το 25% των άγοριών και το 50% των κοριτσιών δεν άναποκρίνονται στη σύσταση, ενώ στους εφήβους, άκόμη χειρότερα, το 50% και 75%, αντίστοιχα. Τί καθλώνει τους νέους σε μία καρέκλα; Η Π.Ο.Υ., άναζητώντας τις αίτιες, κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για την αυξανόμενη χρήση ήλεκτρονικών υπολογιστών και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τα παιδιά και τους εφήβους μεγαλύτερης ηλικίας. Αυτός ο τρόπος ζωής άποκτά χαρακτηριστικά έθισμού και τους άποσπά σημαντικό χρόνο, τον οποίο θα μπορούσαν να διαθέσουν στην άπαραίτητη

για τη ζωή τους φυσική δραστηριότητα.

Άλλη έπιστημονική μελέτη του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια έδειξε τις δραματικές συνέπειες της άκνησίας στους ήλικιωμένους. Στο πλαίσιο της μελέτης που δημοσιεύτηκε στο American Journal of Epidemiology, οι έρευνητές παρακολούθησαν 1.500 γυναίκες 64 έως 95 ετών, οι οποίες φορούσαν μία συσκευή που μετρούσε τη σωματική τους δραστηριότητα. Άπο άναλύσεις αίματος διαπίστωσαν ότι οι ήλικιωμένες που κάθονται πάνω από δέκα ώρες την ήμέρα και δεν άσκούνται, έχουν κύτταρα που είναι έως όχτώ χρόνια πιο γερασμένα βιολογικά από την πραγματική ήλικία τους. Είχαν μικρότερα τελομερή, άρα πιο γερασμένα κύτταρα. Το μικρό μήκος των τελομερών συνδέεται με διάφορες άσθένειες, όπως καρδιοπάθειες, καρκίνος και διαβήτη. Όσες γυναίκες άσκούνταν, έστω 30 λεπτά την ήμέρα, δεν είχαν μικρότερο μήκος τελομερών.

Η σύγχρονη καθημερινότητα είναι δομημένη, ώστε ο άνθρωπος να περνάει τις περισσότερες ώρες της ήμέρας καθιστός, όταν οδηγεί, δουλεύει στο γραφείο, κάθεται στον υπολογιστή ή βλέπει τηλεόραση. Άμερικανοί έπιστήμονες μελέτησαν 12.000 ανθρώπους για 23 χρόνια, τους οποίους υπέβαλαν σε τέστ κοπώσεως, με στόχο να ξεετάσουν τα όφελια της άσκησης. Διαπίστωσαν ότι το να μην μπορείς να άντέξεις σε ένα διάδρομο γυμναστικής ή ένα τέστ κοπώσεως, αυξάνει τις πιθανότητες θνησιμότητας περισσότερο από το να είναι κάποιος καπνιστής ή διαβητικός τύπου 2. Οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο σακχαρώδης διαβήτης είναι οι πιο άκριβες παθήσεις στις ΗΠΑ, οι οποίες άπορροφούν περισσότερα από 200 δισεκατομμύρια δολάρια έτησίως για τη θεραπεία των άσθενειών και των έππλοκών τους.

Οι περισσότεροι εργαζόμενοι στις δυτικές κοινωνίες άπασχολούνται σε γραφεία. Στην Άμερική έκτιμάται ότι το 85% των εργαζομένων κάθονται από 6-13 ώρες στη δουλειά και στο σπίτι. Άπο το 2013 ή Άμερικανική Άατρική Ένωση προτρέπει τις έπιχειρήσεις να κάνουν επενδύσεις σε μηχανήματα γυμναστικής στο χώρο εργασίας, άκόμη και σε γραφεία που να προσαρμίζονται σε όρθια θέση. Πρόσφατη μελέτη Βρετανών έπιστημόνων προτείνει να γίνονται πιο συχνά διαλείμματα για περπάτημα και νέα όργάνωση του χώρου των γραφείων, για να ένθαρρύνεται ή κίνηση και το περπάτημα. Η μελέτη που δημοσιεύθηκε στην έπιθεώρηση British Medical Journal διεξήχθη σε εργαζόμενους του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου του Λέστερ στη Βρετανία, στους οποίους δόθηκαν γραφεία, στα όποια θα μπορούσαν να δουλεύουν και όρθιοι και καθιστοί. Ένα χρόνο μετά κάθονταν

82 λεπτά λιγότερο. Η μείωση αυτή, κατά τους έρευνητές, μεταφράστηκε σε πραγματικά όφελη για τη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και την εργασιακή τους απόδοση. Στο τέλος τής μελέτης οι εργαζόμενοι δήλωναν καλύτερη υγεία, ήταν πιο αποδοτικοί στην εργασία τους, ανέφεραν λιγότερη κόπωση και άγχος εργασίας και καλύτερη ποιότητα ζωής. Άλλη λύση, πιο έφικτή, για τους εργαζόμενους είναι

να σηκώνονται και να κάνουν... βόλτες ανά τακτικά χρονικά διαστήματα. Αυτό δείχνει πλήθος μελετών. Μελέτη του Πανεπιστημίου τής Γιούτα αποκάλυψε όφελη ακόμη και με δύο λεπτά "βόλτας" ανά ώρα στο γραφείο. Το μόλις δίλεπτο περπάτημα κάθε ώρα φάνηκε ότι μπορεί να αντισταθμίσει κάπως τους κινδύνους που προκύπτουν από το ατελείωτο εργασιακό καθιστό... 📍