

Άσκηση και σωματική υγεία

Στη διεθνή βιβλιογραφία, εκτός των ψυχολογικών οφελών από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, υπάρχουν πολυάριθμα ερευνητικά αποτελέσματα που τεκμηριώνουν τα βιολογικά-σωματικά οφέλη της άσκησης. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (World Health Organization: WHO) επισημαίνει ότι η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας αποτελεί έναν από τους σοβαρότερους κινδύνους για την υγεία, αναφέροντας ότι το 17% του συνολικού ενήλικου πληθυσμού δεν ασκείται, ενώ το 41% δεν ασκείται σε τέτοιο επίπεδο το οποίο να επιφέρει ικανοποιητικά αποτελέσματα. Ερευνητικά δεδομένα αναφέρουν ότι περισσότεροι από 250.000 θάνατοι στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής οφείλονται στην έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Τα άτομα τα οποία είναι μη δραστήρια έχουν διπλάσιες πιθανότητες να εκδηλώσουν στεφανιαία νόσο στη ζωή τους σε σύγκριση με τα άτομα τα οποία ασκούνται. Ειδικότερα, αναφέρεται ότι η μακροχρόνια συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και ιδιαίτερα της στεφανιαίας νόσου, τόσο στους άνδρες, όσο και στις γυναίκες. Το στοιχείο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς ένα μεγάλο ποσοστό του ενήλικου πληθυσμού της Ελλάδας περιλαμβάνεται στην ομάδα υψηλού κινδύνου για την αντιμετώπιση καρδιαγγειακών προβλημάτων στο μέλλον. Η μείωση του κινδύνου αντιμετώπισης καρδιαγγειακών παθήσεων φαίνεται να είναι μεγαλύτερη στα άτομα τα οποία συμμετέχουν σε πρόγραμμα άσκησης, μέτριας έντασης, όλες τις μέρες της εβδομάδας, ή τουλάχιστον τις περισσότερες, για 30 λεπτά τη φορά. Όσον αφορά το είδος της άσκησης, ερευνητικά αποτελέσματα δείχνουν ότι το έντονο περπάτημα, το τρέξιμο, η κωπηλασία, καθώς και η άσκηση με αντιστάσεις, μειώνουν σε σημαντικό βαθμό τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Η υπέρταση αποτελεί έναν από τους παράγοντες που οδηγούν στην εμφάνιση στεφανιαίας νόσου. Ορισμένες φορές, η υπέρταση εμφανίζεται στην παιδική ηλικία και επιδεινώνεται καθώς το άτομο μεγαλώνει. Η συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα αερόβιας άσκησης μέτριας έντασης και διάρκειας 30 λεπτών, με εβδομαδιαία συχνότητα τρεις έως πέντε φορές συμβάλει αποτελεσματικά στη μείωση τόσο της συστολικής, όσο και της διαστολικής πίεσης.

Ο διαβήτης, επίσης, αποτελεί ένα πολύ σημαντικό πρόβλημα υγείας το οποίο σχετίζεται με τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων. Ερευνητικά αποτελέσματα στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής αναφέρουν ότι το 7.8% του ενήλικου πληθυσμού πάσχει από διαβήτη, ποσοστό το οποίο πλησιάζει το 19% για τα άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών. Ωστόσο, αποτελέσματα ερευνών δείχνουν ότι η άσκηση μπορεί να συμβάλει θετικά στην αντιμετώπιση του διαβήτη. Ειδικότερα, η αερόβια άσκηση (περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία) μέτριας έντασης (40-60% VO_2max), καθώς και η άσκηση με τη χρήση αντιστάσεων για τρεις φορές την εβδομάδα, συμβάλλουν σημαντικά στην αποτελεσματικότερη ρύθμιση της ινσουλίνης. Ο συνδυασμός αερόβιας άσκησης και άσκησης με αντιστάσεις επιφέρει καλύτερα αποτελέσματα στον έλεγχο της γλυκόζης ασκούμενων με διαβήτη. Επιπλέον, φάνηκε ότι η άσκηση επιφέρει παραπλήσια αποτελέσματα, στον έλεγχο της γλυκόζης, με αυτά της φαρμακευτικής αγωγής και της δίαιτας.

Εκτός από την υπέρταση και το διαβήτη, η παχυσαρκία αποτελεί σημαντικό πρόβλημα τόσο για τις αναπτυγμένες όσο και για τις αναπτυσσόμενες χώρες. Η παχυσαρκία αποτελεί μια χρόνια ασθένεια, όπως η υπέρταση και η αθηροσκλήρωση, η οποία ξεκινάει από την παιδική ηλικία του ατόμου και αποτελεί ισχυρό προγνωστικό παράγοντα για την εμφάνισή της στην ενήλικη ζωή. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συγκαταλέγει την παχυσαρκία, σε λίστα των δέκα

σημαντικότερων ασθενειών, οι οποίες ευθύνονται για το 1/3 των θανάτων παγκοσμίως κάθε χρόνο. Αποτελέσματα επιδημιολογικών ερευνών υποστηρίζουν ότι στην Αμερική και στην Ευρώπη τα στοιχεία είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά. Συγκεκριμένα, στην Αμερική το 15% των παιδιών, μεταξύ των ηλικιών 6 και 18 ετών, ήταν παχύσαρκα το 2000, ενώ στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι πάνω από το 28% του πληθυσμού είναι υπέρβαροι. Όσον αφορά το γυναικείο πληθυσμό στην Αγγλία μία στις τέσσερις γυναίκες είναι υπέρβαρη, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στη Γερμανία είναι μία προς πέντε.

Ποικίλες μέθοδοι έχουν χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας. Η δίαιτα αν και αποτελεί τη συνηθέστερη μέθοδο απώλειας βάρους ωστόσο δεν αποτελεί μακροχρόνια λύση στο πρόβλημα. Αποτελέσματα ερευνών δείχνουν ότι η απώλεια βάρους μέσω της άσκησης είναι μεγαλύτερη συγκριτικά με την απώλεια αποκλειστικά μέσω δίαιτας, ενώ το 50% των ατόμων που χάνουν βάρος, αποκλειστικά μέσω δίαιτας, θα το επανακτήσουν. Επιπλέον, η ιδανική εβδομαδιαία απώλεια βάρους αντιστοιχεί στο 5-10% του αρχικού σωματικού βάρους του ατόμου και επιτυγχάνεται με 30 έως 60 λεπτά, συνεχόμενης, μέτριας έντασης, αερόβια άσκηση την ημέρα. Τέλος, για τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τη συνεχόμενη εξάσκηση, ο καταμερισμός της ημερήσιας συνιστώμενης διάρκειας άσκησης σε τρία δεκάλεπτα κατά τη διάρκεια της ημέρας, φαίνεται ότι μπορεί να επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην απώλεια βάρους.