

Άσκηση και μακροζωία

Τον τελευταίο καιρό όλο και περισσότερες έρευνες οι οποίες ασχολούνται με το πώς ο άνθρωπος θα νικήσει τον χρόνο βλέπουν το φως της δημοσιότητας. Η αλήθεια είναι ότι πάντοτε ο άνθρωπος ενδιαφερόταν για τη μακροημέρευση, μόνο που τις τελευταίες δεκαετίες πληθαίνουν οι φωνές που λένε ότι μέχρι τα μέσα του αιώνα θα υπάρχει τρόπος να ζούμε παραγωγικά μέχρι τα ογδόντα έτη και συνολικά πάνω από εκατό χρόνια.

Ανεξάρτητα πάντως από ειδικότητα όλοι οι επιστήμονες χαρακτηρίζουν την άσκηση ως τον υπ' αριθμό ένα σύμμαχο στη βελτίωση τόσο της ποιότητας όσο και της διάρκειας της ζωής όλων μας.

Μιλώντας για άσκηση θα πρέπει να εξηγήσουμε ότι δεν αναφερόμαστε στον αγωνιστικό αθλητισμό αλλά σε ασκήσεις που μπορεί να κάνει ο καθένας, χωρίς τις περισσότερες φορές να απαιτείται ειδικός χώρος.

Τρεις είναι οι σημαντικότεροι παράμετροι μιας τέτοιας προσπάθειας: το είδος της άσκησης, η ένταση και η διάρκεια. Οι ασκήσεις που επιλέγονται θα πρέπει να κινητοποιούν μεγάλες μυϊκές ομάδες, να επαναλαμβάνονται τουλάχιστον τρεις έως πέντε φορές την εβδομάδα και να πραγματοποιούνται με το 60-70% της μέγιστης ικανότητας του ατόμου.

Μέσα από ένα τέτοιο πρόγραμμα άσκησης, τα οφέλη που προκύπτουν αφορούν κυρίως τους εξής τομείς:

Τη βελτίωση του μυϊκού συστήματος.

Αυξάνοντας κάποιος τη μυϊκή του μάζα, διατηρεί τον μεταβολισμό του σε υψηλά επίπεδα, δεν παίρνει βάρος εύκολα και κατά συνέπεια κινδυνεύει λιγότερο από παχυσαρκία και ότι αυτή συνεπάγεται (σακχαρώδης διαβήτης, καρδιοπάθειες κ.α).

Εκτός αυτού όμως η αύξηση ή η διατήρηση του μυϊκού ιστού έχει ως αποτέλεσμα να επιβαρύνονται λιγότερο τα οστά του σώματός μας και κυρίως η σπονδυλική στήλη και τα οστά της λεκάνης, να απαιτείται λιγότερη ενέργεια για την πραγματοποίηση μιας προσπάθειας και να αποφεύγονται οι τραυματισμοί. Υπάρχουν εκατοντάδες ασκήσεις που μπορούν να γίνουν αλλά οι κάμψεις, οι κοιλιακοί, οι έλξεις σε μονόζυγο συστήνονται για τους αρχάριους. Στο γυμναστήριο βέβαια υπάρχουν πάρα πολλές άλλες, ανάλογα με το επίπεδο και τους στόχους του κάθε ανθρώπου.



Τη βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος. Άτομα που ασκούνται τακτικά έχουν έως και 50% μικρότερες πιθανότητες να εμφανίσουν υπέρταση, ενώ έως 30% μικρότερες πιθανότητες για καρδιακό επεισόδιο.

Αυτό όμως που είναι εντυπωσιακό είναι η συμβολή της άσκησης στην οικονομία των παλμών της καρδιάς και κατ' επέκταση στην προστασία της. Σε ένα μέσο άνθρωπο ο καρδιακός μυς χτυπάει με συχνότητα 70 παλμούς ανά λεπτό. Σε έναν αθλητή μπορεί να φτάσει ακόμη και τους 50 παλμούς ανά λεπτό. Αντιλαμβάνεται κανείς πόσο λιγότερη φθορά έχει η καρδιά ενός αθλητή μετά από χρόνια. Ασκήσεις που μπορούν να βοηθήσουν εδώ είναι το τζόκινγκ (ακόμη και η πεζοπορία), το ποδήλατο, το κολύμπι ή ο συνδυασμός αυτών.

Αυτού του είδους οι δραστηριότητες είναι ιδανικές για τη μείωση του λίπους και αν συνδυαστούν με ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους φέρνουν θεαματικά αποτελέσματα.

Τη διάθεση. Είναι φανερό ότι μετά από άσκηση μέτριας έντασης η διάθεση αυξάνεται και κυριαρχεί ένα ευχάριστο συναίσθημα. Αυτό συμβαίνει ίσως λόγω της έκκρισης κάποιων ορμονών αλλά και λόγω της αποβολής του άγχους που κυριαρχεί κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Εξάλλου οι άνθρωποι που ασκούνται συστηματικά παραμένουν περισσότερο χρόνια ενεργοί και μάλιστα φαίνεται ότι έχουν και περισσότερο ποιοτική σεξουαλική ζωή. Ένα φαινόμενο που παρατηρείται ιδιαίτερα στις γυναίκες είναι η παραίτηση από την ενεργή σεξουαλική ζωή όταν αυξηθεί πολύ το βάρος τους. Από την άλλη πλευρά πολλοί άνδρες μειώνουν με τα χρόνια τις σεξουαλικές επαφές καθώς αντιμετωπίζουν μυϊκή κόπωση και προβλήματα δύσπνοιας, αποτέλεσμα της καθιστικής ζωής και της μηδαμινής άσκησης.

Δραστηριότητες που μπορούν βοηθήσουν εδώ είναι οι διατάσεις (αυξάνουν την ελαστικότητα των μυών), η σουηδική γυμναστική αλλά και το τένις, οι αθλοπαιδιές (μπάσκετ, βόλει, ποδόσφαιρο 5Χ5), η κολύμβηση κ.α. Επίσης δραστηριότητες που έχουν να κάνουν με τη φύση (πεζοπορία, κηπουρική) μπορούν να συμβάλλουν στην καλή διάθεση.

Πρέπει να γίνει σαφές ότι τα οφέλη που προαναφέραμε παρατηρούνται μόνο όταν γυμνάζεται κάποιος συστηματικά. Έρευνες δείχνουν ότι πρωταθλητές οι οποίοι μετά από κάποια ηλικία σταμάτησαν να γυμνάζονται είχαν το ίδιο μέσο όρο ζωής με άλλους μη αθλητές. Αντίθετα, αυτοί που εξακολούθησαν και μετά το πέρας της αθλητικής τους καριέρας να ασκούνται είχαν πιθανότητες να ζήσουν μέχρι και επτά χρόνια περισσότερο.

Τελειώνοντας θα λέγαμε ότι δεν υπάρχει απαγορευτική ηλικία προκειμένου κάποιος να αρχίσει να ασκείται. Φαίνεται ότι άσκηση στην τρίτη ηλικία μπορεί να συμβάλλει στη διατήρηση λειτουργιών όπως η όραση, η αφή και η ακοή, που συνήθως μειώνονται, ενώ ακόμη και τότε μπορεί να επιτευχθεί αύξηση της μυϊκής μάζας. Σηκωθείτε λοιπόν από τον καναπέ και επιλέξτε ότι σας εκφράζει. Η ανταμοιβή θα είναι όχι μόνο περισσότερα χρόνια, αλλά κυρίως πιο όμορφες μέρες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=16057