

Η άσκηση στην πρόληψη ασθενειών

Πρόληψη καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων

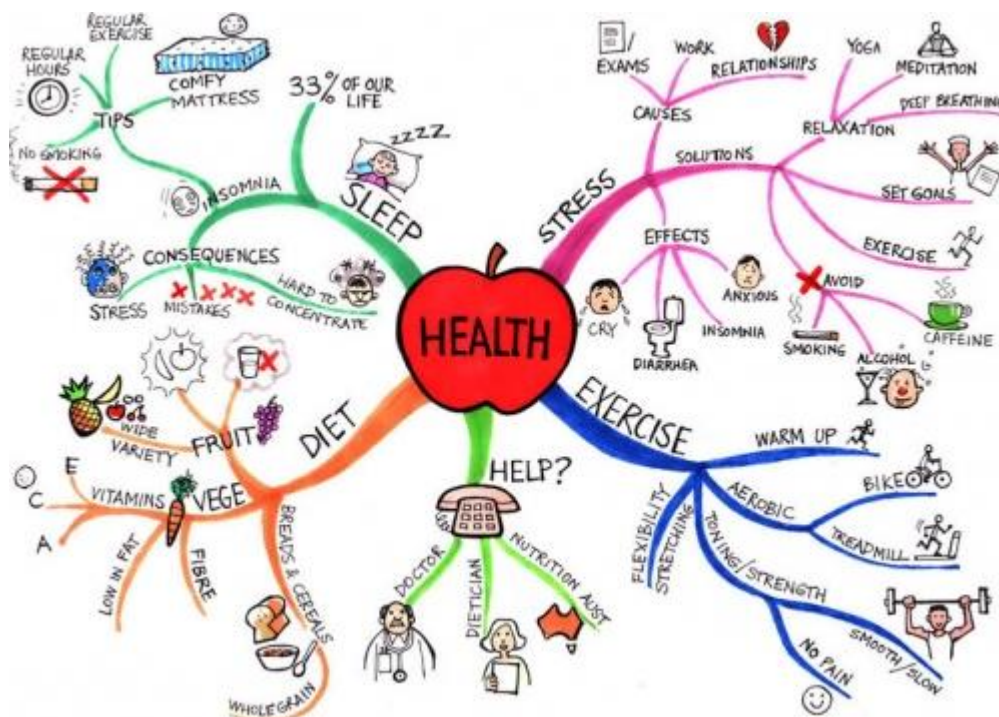
Πάρα πολλές και σπουδαίες μελέτες έχουν δείξει ότι η συστηματική και ικανοποιητική σε διάρκεια φυσική άσκηση μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο για καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια.

Η σπουδαιότητα μάλιστα την άσκησης στη μείωση των καρδιαγγειακών επεισοδίων είναι τόσο μεγάλη ώστε να μπορεί να συγκριθεί με αυτή της διακοπής του καπνίσματος ή της μείωσης της αυξημένης αρτηριακής πίεσης ή της μείωσης της χοληστερίνης του αίματος.

Η προστατευτική δράση της σωματικής άσκησης στην πρόληψη των καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων αποδεδειγμένα φαίνεται ότι δρα μέσω ενός συνδυασμού επηρεασμού πολλών παραγόντων κινδύνου στον ανθρώπινο οργανισμό.

Γνωστοί παράγοντες κινδύνου που φαίνεται ότι επηρεάζει η άσκηση είναι η ρύθμιση του μεταβολισμού, η βελτίωση των τιμών της χοληστερίνης και των λιπιδίων του αίματος, η φυσιολογικοποίηση των παραγόντων πήξεως του αίματος, η ομαλοποίηση της αρτηριακής πίεσης και η μείωση του σωματικού βάρους.

Η τακτική άσκηση αυξάνει την απόδοση της καρδιάς και την κάνει να κουράζεται λιγότερο στην έντονη προσπάθεια. Αυτό γίνεται επειδή η καρδιά με την άσκηση μαθαίνει να λειτουργεί πιο αργά και να προσαρμόζεται στις αερόβιες συνθήκες απαιτώντας λιγότερη ενέργεια για τη λειτουργία της.



Η μείωση επίσης της αρτηριακής πίεσης που επιτυγχάνεται με την άσκηση οδηγεί σε μείωση του έργου που πρέπει να καταβάλλει η καρδιά για συγκεκριμένη εργασία.

Η τακτική άσκηση δεν θα πρέπει να περιορίζεται μόνο στα υγιή άτομα. Αντίθετα, ασθενείς που πέρασαν κάποιο στεφανιαίο καρδιακό ή εγκεφαλικό επεισόδιο θα πρέπει να ενθαρρύνονται να αρχίσουν μια προγραμματισμένη άσκηση, διότι τα οφέλη από αυτή είναι ασύγκριτα ευεργετικά σε σχέση με τον μικρό κίνδυνο που διατρέχουν από την υπερβολική ίσως άσκηση.

Άλλωστε σήμερα όλα τα καρδιοχειρουργικά κέντρα σε όλο τον κόσμο μετά από μια εγχείρηση στεφανιαίων (by pass) υποδεικνύουν στους ασθενείς τους τακτική άσκηση υπό τη μορφή βαδίσματος, για την πρόληψη της επαναστένωσης των στεφανιαίων αρτηριών και για τη βελτίωση της παράπλευρης κυκλοφορίας.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι η τακτική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο του αιφνίδιου θανάτου σε ασθενείς που πάσχουν από στεφανιαίο ανεπάρκεια αυξάνοντας τη διάμετρο των στεφανιαίων αρτηριών και την παράπλευρη κυκλοφορία, ενώ μειώνει την ευαισθησία για σπασμό των στεφανιαίων αρτηριών.

Προφύλαξη από την αρτηριακή υπέρταση

Η τακτική φυσική άσκηση μειώνει τόσο τη μεγάλη (συστολική) όσο και τη μικρή (διαστολική) πίεση του αίματος. Η μείωση αυτή που μπορεί να φτάσει τα 10 χιλιοστά ή ακόμα και περισσότερο, θεωρείται θεραπευτικά σπουδαία, ιδιαίτερα στα άτομα που πάσχουν από ήπια έως μέτρια υπέρταση, στα οποία μπορεί να επαναφέρει την πίεσή τους ακόμα και στα φυσιολογικά επίπεδα.

Δυστυχώς όμως, στα περισσότερα υπερτασικά άτομα, μόνο η άσκηση δεν φτάνει για να ομαλοποιηθεί η πίεσή τους για αυτό και συνιστάται να μην εγκαταλείπουν τα άλλα μέτρα ρύθμισης της πίεσής τους χωρίς τη συμβουλή του γιατρού τους.

Πρόληψη της οστεοπόρωσης

Η οστεοπόρωση είναι μια επικίνδυνη κατάσταση που χαρακτηρίζεται από αδυναμία των οστών λόγω απομάκρυνσης από αυτά του ασβεστίου και άλλων μετάλλων.

Η οστική μάζα αυξάνει κατά τη διάρκεια της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας. Όσο μεγαλύτερη οστική μάζα αποκτηθεί σε αυτές τις ηλικίες, τόσο απομακρύνεται και η ηλικία εμφάνισης της οστεοπόρωσης.

Τα δραστήρια και ενεργητικά από απόψεως άσκησης παιδιά και νεαροί ενήλικες, έχουν σαφώς μεγαλύτερη οστική μάζα από τα νωθρά παιδιά που παίζουν και γυμνάζονται λίγο.

Μετά την εφηβεία, η οστική πυκνότητα παραμένει σταθερά αμετάβλητη μέχρι την τέταρτη δεκαετία και στη συνέχεια αρχίζει να μειώνεται. Οι άνδρες έχουν σε όλες τις ηλικίες μεγαλύτερη οστική πυκνότητα από τις γυναίκες.

Μετά την τέταρτη δεκαετία η οστική μάζα αρχίζει να μειώνεται με τον ίδιο ρυθμό και στα δύο φύλα, εκτός της περιόδου που ακολουθεί την εμμηνόπαυση στις γυναίκες, όπου η απώλεια οστικής μάζας επιταχύνεται.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο και οι γυναίκες φθάνουν γρηγορότερα από τους άνδρες την εποχή των καταγμάτων. Τα εύκολα κατάγματα στο ισχίο, τον καρπό και στους σπονδύλους αποτελούν συνήθεις εκδηλώσεις της οστεοπόρωσης.

Η τακτική άσκηση καθυστερεί την εγκατάσταση της οστεοπόρωσης και θεωρείται ο πιο αποτελεσματικός τρόπος (περιλαμβανόμενων και των φαρμάκων) πρόληψής της.

Γυναίκες όλων των ηλικιών, από 20-80 ετών, που ασκούνται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, έχουν σημαντικά πιο μεγάλη οστική πυκνότητα από τις γυναίκες που δεν ασκούνται. Άλλωστε, σήμερα όλα τα προγράμματα πρόληψης της οστεοπόρωσης περιλαμβάνουν και την τακτική σωματική άσκηση.

Πρόληψη σακχαρώδους διαβήτη των ενηλίκων

Η συνήθης φυσική άσκηση εμποδίζει την εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη στους ενήλικες. Εργαστηριακές μελέτες έχουν δείξει ότι η σωματική άσκηση αυξάνει την ευαισθησία των κυττάρων στην ινσουλίνη καθώς και την ανοχή στη γλυκόζη. Έτσι εξηγείται η ευεργετική επίδραση της άσκησης στην πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη.

Παράλληλα, στα άτομα που έχουν ήδη εκδηλώσει διαβήτη, η άσκηση βοηθά σημαντικά το μεταβολισμό τους, οδηγώντας σε μείωση των αναγκών για αντιδιαβητικά χάπια ή και ινσουλίνη. Αν και τα οφέλη αυτά είναι πιο έκδηλα στους παχύσαρκους ενήλικες διαβητικούς, εν τούτοις και νεαρά ινσουλινοεξαρτώμενα διαβητικά άτομα ωφελούνται σημαντικά από την άσκηση.

Πρόληψη του καρκίνου

Αρκετές πρόσφατες επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι τα σωματικά δραστήρια άτομα έχουν σημαντικά μικρότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο του μαστού και του παχέος εντέρου σε σύγκριση με άτομα που δεν ασκούνται.

Βελτίωση νευρικών παθήσεων

Σημαντική βελτίωση του άγχους και της κατάθλιψης ατόμων που πάσχουν από αυτά, έχει αναφερθεί με τη σωματική άσκηση. Το αίσθημα σωματικής ευεξίας που εξασφαλίζει η άσκηση παρασύρει προς το καλύτερο και τον

ψυχισμό του ατόμου βοηθώντας στη χαλάρωση και στην απαλλαγή από το περιττό άγχος.

Άτομα, όμως, που βρίσκονται υπό θεραπεία με αγχολυτικά ή αντικαταθλιπτικά, θα πρέπει και να συμβουλευούνται τον γιατρό τους για τη μείωση ή διακοπή των φαρμάκων τους, καθώς η άσκηση δεν μπορεί σε όλες τις περιπτώσεις να υποκαταστήσει όλες τις άλλες θεραπείες.

Καθυστέρηση γήρατος και των συνεπειών του

Είναι γνωστό ότι η αύξηση της ηλικίας προοδευτικά συνοδεύεται από απώλεια μυϊκής ισχύος, περιορισμό της κινητικότητας των αρθρώσεων, μείωση της αντοχής, εύκολη κόπωση, δυσκολία στην αναπνοή με την προσπάθεια, δυσκοιλιότητα, αστάθεια βαδίσματος και άλλα πολλά.

Η σωματική άσκηση μπορεί να προλάβει πολλές από αυτές τις εκδηλώσεις, καθυστερώντας την εκδήλωση των επιπτώσεων της προχωρημένης ηλικίας. Τα ασκούμενα άτομα μπορούν να φτάσουν μέχρι τα βαθιά γηρατιά διατηρώντας συχνά μια αξιοζήλευτη ευκινησία, που τους επιτρέπει να αυτοεξυπηρετούνται σε ικανοποιητικό βαθμό.

Υπάρχουν πολλά δεδομένα που δείχνουν ότι τα φυσικά δραστήρια άτομα έχουν σημαντικά μικρότερες πιθανότητες σε σύγκριση με τα ανενεργά άτομα να καθηλωθούν στην πολυθρόνα ή στο κρεβάτι, να σπάσουν κάποιο πόδι ή χέρι πέφτοντας, να αποκτήσουν δυσκοιλιότητα, να γίνουν γκρινιάρηδες και καταθλιπτικοί και γενικά να αποκτήσουν μια αναπηρία βασανιστική για τη ζωή τους.

Η άσκηση δεν βοηθά μόνο τα σωματικά υγιή άτομα αλλά και αυτά που ήδη πάσχουν από χρόνιες βασανιστικές παθήσεις που συχνά τους κάνουν τη ζωή μαρτυρική. Ασθενείς με χρόνιες αρθροπάθειες, ρευματοπάθειες, νευροπάθειες, μυοπάθειες, ακόμα και εάν είναι καθηλωμένοι σε αναπηρική καρέκλα, μπορούν να δουν σημαντικά οφέλη αρχίζοντας μια συστηματική άσκηση.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=398