

Διατροφή-Άσκηση & Σύγχρονες ασθένειες

Στο πλαίσιο του Νέου Λυκείου κλιθήκαμε ν' ασχοληθούμε με ένα αντικείμενο μάθησης που έχει τη μορφή μιας ερευνητικής εργασίας. Η ομάδα επέλεξε ένα θέμα που καθημερινά απασχολεί όλο και μεγαλύτερο αριθμό ανθρώπων. Πιο συγκεκριμένα αποφασίσαμε ν' ασχοληθούμε με τη «Άσκηση – Διατροφή κ' Σύγχρονες Ασθένειες.»



Ο λόγος που επιλέξαμε το θέμα αυτό είναι πως η υγεία η οποία συνδέεται άμεσα με την ίδια τη ζωή του ανθρώπου, είναι το πολυτιμότερο αγαθό γι' αυτόν και επηρεάζεται άμεσα από τα επιμέρους θέματα της έρευνας μας δηλαδή τόσο τη Διατροφή όσο την Άσκηση αλλά ακόμη περισσότερο και από κάποιες Σύγχρονες Ασθένειες που πλήττουν όλο και μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού μας όπως για παράδειγμα τη Χοληστερόλη, το Σακχαρώδη Διαβήτη, τα Καρδιακά προβλήματα, την Παχυσαρκία, τη Νευρική Ανορεξία κ.ά.

Για τούτο και η συστηματική καταπολέμηση των νόσων και η ανακούφιση του ανθρώπου απ' αυτές δεν εκφράζεται, στις πολιτισμένες κοινωνίες, απλώς ως ενστικτώδης ανάγκη επιβίωσης, αλλά ως ανθρωπιστικό αίτημα.

Στο σημείο αυτό θα παραθέσουμε κάποια στοιχεία αλλά και διαπιστώσεις που προέκυψαν από την έρευνα μας σχετικά με το θέμα μας.

Ειδικότερα όσον αφορά την Άσκηση και πως μπορεί αυτή να επηρεάσει τη βελτίωση της υγείας μας γνωρίζουμε πως η ανθρώπινη ζωή είναι συνυφασμένη με εκδηλώσεις που την προστατεύουν, τη διαμορφώνουν, τη βελτιώνουν και την ομορφαίνουν. Τέτοια εκδήλωση της ανθρώπινης ζωής είναι και ο αθλητισμός, που έχει άμεση σχέση με την υγεία, την ψυχαγωγία, την καλαισθησία αλλά και τη πνευματική και ηθική καλλιέργεια του ανθρώπου.

Όταν μιλάμε για άσκηση πρέπει να σημειώσουμε πως αναφερόμαστε τόσο στη γυμναστική όσο και στα αθλήματα τα οποία μπορεί να επιλέξει κάποιος ως τον υπ' αριθμό ένα σύμμαχο στη βελτίωση τόσο της ποιότητας όσο και της διάρκειας της ζωής του.

Στο σημείο αυτό όμως πρέπει να γίνει διαχωρισμός από τον αγωνιστικό αθλητισμό ο οποίος έχει σαφώς άλλες απαιτήσεις αλλά αποβλέπει και σε άλλες επιδόσεις.

Η διάρκεια, η ποσότητα, η ένταση αλλά και το είδος της άσκησης είναι οι βασικοί παράμετροι που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ώστε να επιτύχουμε το καλύτερο αποτέλεσμα για τον οργανισμό μας.

Δραστηριότητες στις οποίες απαιτείται χαμηλή έως μέτρια ένταση άσκησης π.χ. 110 σφυγμοί / λεπτό, μεγάλη διάρκεια από 20' – 60' λεπτά αλλά και συχνή επανάληψη 3 – 5 φορές την εβδομάδα είναι αυτές που βελτιώνουν τη γενική φυσική κατάσταση, βελτιώνουν το καρδιαγγειακό

και καρδιοαναπνευστικό σύστημα, μειώνουν το ποσοστό λίπους στο σώμα, διατηρούν σταθερό το σωματικό βάρος, προλαμβάνουν τον οργανισμό από σοβαρές ασθένειες όπως η Υπέρταση, ο Σακχαρώδης Διαβήτης, η Παχυσαρκία, η Οστεοπόρωση, η Νευρική Ανορεξία, αλλά, χαρίζουν και υγεία και ευεξία.

Τέτοιου είδους δραστηριότητες είναι: το έντονο περπάτημα, το χαλαρό τρέξιμο ,το ποδήλατο, το κολύμπι, ο χορός, το σχοινάκι, αλλά και κάθε μορφή ομαδικής δραστηριότητας (μπάσκετ, βόλεϊ, τένις, ποδόσφαιρο) δραστηριότητες που χαρακτηρίζονται ως αερόβια άσκηση.

Συμπληρωματικά θα πρέπει να αναφερθούμε και στην αξία την αναερόβιας άσκησης η οποία αντίθετα με την προηγούμενη χρειάζεται λιγότερη αντοχή και περισσότερη δύναμη επιτυγχάνοντας την αύξηση του βασικού μεταβολισμού και το κτίσιμο της μυϊκής μάζας.

Τον τελευταίο καιρό όλο και περισσότερες έρευνες ασχολούνται με το πώς ο άνθρωπος θα νικήσει το χρόνο. Η αλήθεια είναι ότι πάντοτε ο άνθρωπος ενδιαφερόταν για την μακροημέρευση. Ανεξάρτητα πάντως από οποιαδήποτε ειδικότητα όλοι οι επιστήμονες χαρακτηρίζουν την άσκηση ως τον κύριο υπέρμαχο για την ποιότητα αλλά και τν ποσότητα της ζωής μας.

Η ανάπτυξη όμως και η καλή διατήρηση του ανθρώπου οργανισμού εκτός από τη συχνή άσκηση εξαρτώνται και από την ποιότητα, την ποικιλία και την ποσότητα των θρεπτικών ουσιών που παίρνει. Όταν, λοιπόν, η διατροφή δεν είναι κατάλληλη ή δε γίνεται σύμφωνα με τους κανόνες υγιεινής , έχουμε την εμφάνιση δυσάρεστων την υγεία του ανθρώπου φαινομένων .

Στις σύγχρονες κοινωνίες της αφθονίας έχει αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά ίσως το πρόβλημα της επαρκείας τροφίμων. Αλλά αυτή ακριβώς η αφθονία που οφείλεται στη μαζική παραγωγή ειδών διατροφής, οδήγησε σε υποβάθμιση της ποιότητας τους.

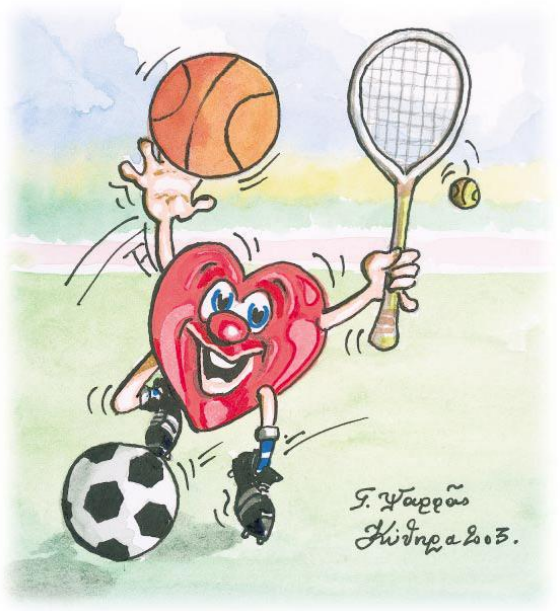
Σοβαρά, επίσης , κίνδυνο για την υγεία του ανθρώπου αποτελούν και η πολυφαγία αλλά και η ελλιπή πρόσληψη τροφής, επειδή επιβαρύνουν τον οργανισμό.

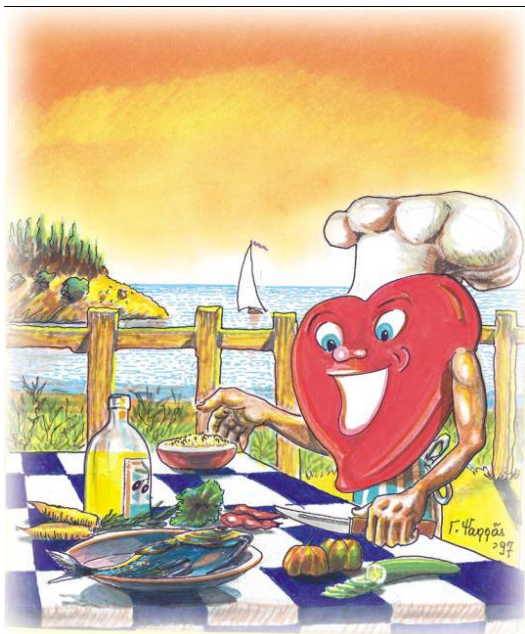
Η σημασία της υγιεινής διατροφής έχει επιβεβαιωθεί επιδημιολογικά και αποδειχθεί ερευνητικά. Είναι πλέον γεγονός ότι κατάλληλη διατροφή μπορεί να προλάβει νόσους φθοράς και να παρατείνει τη ζωή.

Απόδειξη αυτού αποτελεί η σημαντική μείωση της αθλησιμότητας από καρδιαγγειακές παθήσεις στις Η.Π.Α κατά τις τελευταίες δεκαετίες, όταν μετά από κατάλληλη ενημέρωση ελαττώθηκαν η κατανάλωση ζωικών λιπών και το κάπνισμα, ενώ συγχρόνως καθιερώθηκε η σωματική άσκηση.

Συμπληρωματικά θα πρέπει να αναφέρουμε πως τα υψηλά ποσοστά καπνίσματος και ορισμένοι παράγοντες αστικοποίησης μπορεί να συνέβαλαν στις δυσμενείς τάσεις σχετικά με τη νοσηρότητα των ενηλίκων . Αναγνωρίζεται, όμως, όλο και περισσότερο ότι βασικός παράγοντας που επηρεάζει τις τάσεις αυτές είναι η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών ενός μεγάλου και συνεχώς αυξανόμενου τμήματος του Ελληνικού πληθυσμού το οποίο απομακρύνεται από την παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, η οποία στηρίζεται στη πρόληψη καθημερινά, ομάδων τροφών όπως τα δημητριακά, τα φρούτα, τα λαχανικά το ελαιόλαδο, εβδομαδιαία στα γαλακτοκομικά, το άσπρο κρέας, τα όσπρια και τους ξηρούς καρπούς και πιο σπάνια στην κατανάλωση του κόκκινου κρέατος και των γλυκών.

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής αποτελεί την ασπίδα για την Υγεία μας. Είναι πλέον και επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι όσοι ακολουθούν μια Μεσογειακή





Διατροφή έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν στεφανιαία νόσο σε σύγκριση με όσους ακολουθούν διαφορετική διατροφή. Εκτός όμως από την ευεργετική δράση στην καρδιά, η Μεσογειακή Διατροφή σχετίζεται με την προστασία από τον Ζαχαρώδη Διαβήτη, την Παχυσαρκία, την Υπέρταση.

Κατά συνέπεια η εισαγωγή και εφαρμογή διατροφικών συστάσεων απασχολεί τόσο τους επιστήμονες, όσο και το ευρύτερο κοινό.

Κλείνοντας τη σύντομη παρουσίαση της εργασίας μας θα θέλαμε να σας παρατηρήσουμε « να τρώτε ότι φυσικό και έγχρωμο, ομορφαίνει το πιάτο σας αλλά και να τρέξετε όσο πιο γρήγορα γίνεται προς την υιοθέτηση συνηθειών που θα σας προστατέψει από τις νέες αλλά πολύ ύπουλες ασθένειες.»

Η ομάδα του Project

Διατροφή-Άσκηση & Σύγχρονες ασθένειες **3ο ΓΕΛ ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑΣ 2011-2012**

α/α	Επώνυμο	Όνομα	ΓΠ
1	Αδαμίδου	Θωμάη	A1
2	Άτσιος	Κυριάκος	A1
3	Αυλογιάρης	Χρήστος	A1
4	Γαβριηλίδου	Αλεξάνδρα	A2
5	Γεωργιάδης	Ευστάθιος	A2
6	Γκέκας	Κοσμάς	A2
7	Γκόγκος	Θεόδωρος	A2
8	Δεληγεώργης	Μιχαήλ	A2
9	Δεληγιώργης	Νικόλαος	A2
10	Δημητρίου	Ανδρονίκη	A3
11	Διαμαντή	Αναστασία	A3
12	Διαμαντόπουλος	Αναστάσιος	A3
13	Ζαππιέ	Καλλιόπη	A3
14	Ζαχαριάδου	Ελένη	A3
15	Ζωσιμιάδη	Μαρία	A3
16	Θεοδώρου	Χρυσούλα	A3
17	Καϊσίδου	Σοφία	A3
18	Κανιγαρίδου	Δέσποινα	A3