

Συμπεράσματα - Απόψεις

Στη σύγχρονη εποχή τα ΜΜΕ προβάλλουν πρότυπα τα οποία επηρεάζουν τόσο την σωματική μας κατάσταση όσο και την εμφάνισή μας. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, το άγχος, η υπερβολική κατανάλωση τυποποιημένων τροφών επιτάσσει αναγκαία την ενασχόληση των ανθρώπων με τη σωματική άσκηση.



Οι μορφές των ασκήσεων είναι:

- Αερόβιες ασκήσεις, όπως η ποδηλασία, το περπάτημα, το τρέξιμο, η πεζοπορία, το τένις, οι οποίες αυξάνουν την καρδιαγγειακή αντοχή.
- Αναερόβιες ασκήσεις, όπως η προπόνηση με βάρη, που αυξάνουν τη βραχυπρόθεσμη μυϊκή δύναμη.
- Ασκήσεις ελαστικότητας, όπως οι διατάσεις, που βελτιώνουν το εύρος κινήσεων των μυών και των αρθρώσεων.

Η αερόβια άσκηση είναι ένας τύπος άσκησης που απαιτεί την κατανάλωση οξυγόνου από το σώμα. Είναι μια άσκηση η οποία γίνεται σε μέτρια επίπεδα έντασης για παρατεταμένες χρονικές περιόδους και βοηθάει στην ενδυνάμωση του καρδιακού μυ, στην αύξηση του συνολικού αριθμού ερυθρών αιμοσφαιρίων, στη βελτίωση της αναπνοής, στην απώλεια βάρους, στην πρόληψη των ασθενειών, στη βελτίωση του μυϊκού μας συστήματος και στην βελτίωση της πνευματικής μας υγείας.

Η αναερόβια άσκηση είναι ένας τύπος άσκησης ο οποίος γίνεται σε μικρά χρονικά διαστήματα με μεγάλη ένταση. Προσφέρει αυξημένη δύναμη, σκληρότητα και αντοχή των οστών, μυών, τενόντων και συνδέσμων, μειωμένες πιθανότητες για τραυματισμούς που οφείλονται σε αδυναμία των μυών, βελτιωμένη καρδιακή λειτουργία και αυξημένη HDL-χοληστερόλη («καλή»). Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη διατήρηση της άλιπης μάζας σώματος (σημαντικό για όσους προσπαθούν να χάσουν βάρος), να μειώσουν τον κίνδυνο οστεοπόρωσης και να βελτιώσουν το συντονισμό και την ισορροπία.

Από πάντα ο άνθρωπος ενδιαφερόταν για την μακροζωία. Τον τελευταίο καιρό γίνονται όλο και περισσότερες έρευνες οι οποίες δείχνουν ότι η άσκηση παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην επιμήκυνση της διάρκειας της ζωής. 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. Δεν αναφερόμαστε στον

αγωνιστικό αθλητισμό αλλά σε ασκήσεις που μπορεί να κάνει ο καθένας. Μέσα από ένα τέτοιο πρόγραμμα άσκησης, τα οφέλη που προκύπτουν αφορούν κυρίως τους εξής τομείς: Τη βελτίωση του μυϊκού συστήματος, τη βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, τη διάθεση. 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. Τελειώνοντας θα λέγαμε ότι δεν υπάρχει απαγορευτική ηλικία προκειμένου κάποιος να αρχίσει να ασκείται. Φαίνεται ότι άσκηση στην τρίτη ηλικία μπορεί να συμβάλει 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.

Ανάλογα με την άσκηση και σε συνδυασμό με αυτήν πρέπει να ακολουθούμε και τη σωστή διατροφή. Συνεπώς, τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες είναι

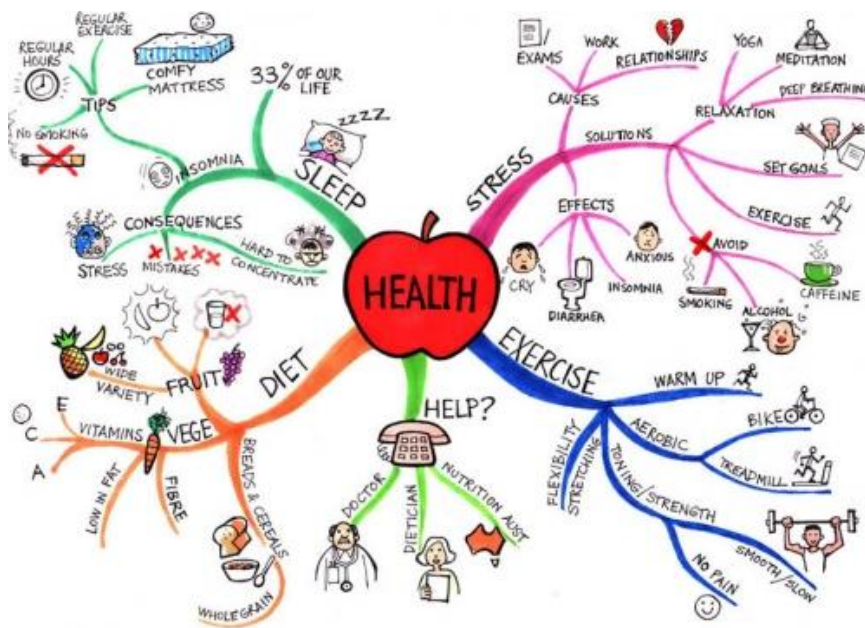


πολύ βασικές, αφού βοηθούν στην καλύτερη απόδοση της αερόβιας άσκησης.

Εξίσου σημαντικές είναι και οι πρωτεΐνες, οι οποίες ευθύνονται για τη γρηγορότερη μυϊκή αποκατάσταση. Ένα μικτό γεύμα (με

υδατάνθρακες και πρωτεΐνες) μέσα στην επόμενη μία ώρα μετά την άσκηση, είναι αναγκαίο για την άμεση αναπλήρωση της χαμένης ενέργειας. Παράλληλα δεν πρέπει να παραλείπουμε την πρόσληψη υγρών καθώς η πιθανή αφυδάτωση επηρεάζει την καρδιαγγειακή λειτουργία του σώματος, άρα και την αερόβια ικανότητά μας. Για αυτόν το λόγο θα ήταν θεμιτό, κατά τη διάρκεια της άσκησης να λαμβάνουμε μικρές ποσότητες νερού ή κάποιου αθλητικού ποτού που να περιέχει και θρεπτικά συστατικά.

Η συστηματική άσκηση βοηθάει στη βελτίωση του ανοσοποιητικού συστήματός μας και στην πρόληψη ασθενειών όπως: Προφύλαξη από την αρτηριακή υπέρταση, πρόληψη της οστεοπόρωσης, πρόληψη σακχαρώδους διαβήτη των ενηλίκων, πρόληψη του καρκίνου, βελτίωση νευρικών παθήσεων, καθυστέρηση γήρατος και των συνεπειών του.



Στις μέρες μας η εργασία έχει αλλάξει ριζικά και απαιτεί πολλές ώρες και απαιτεί οι εργαζόμενοι να κάθονται πολλές ώρες. Η πολύωρη παραμονή στην ίδια στάση στο γραφείο έχει τα ίδια

αποτελέσματα με το γνωστό 'σύνδρομο της οικονομικής θέσης' στα ταξίδια με το αεροπλάνο. Επίσης, για κάθε επιπλέον ώρα ακινησίας αυξάνεται κατά 20% ο κίνδυνος εμφάνισης θρομβώσεων.

Η επαναλαμβανόμενη καθημερινά στάση του σώματος, για πολλές ώρες την ημέρα και για πολλά χρόνια δημιουργεί διάφορες προσαρμογές στους μύες και τον σκελετό, καθώς και στα άλλα οργανικά συστήματα του οργανισμού μας. Αυτές οι προσαρμογές είναι αιτία για σοβαρά προβλήματα υγείας και μείωση της ποιότητας ζωής. Ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι τα αρνητικά αυτά αποτελέσματα δεν τα βλέπουμε άμεσα αλλά πολύ αργότερα, με όλες τις συνέπειες. Εντονότερα προβλήματα εντοπίστηκαν σε τηλεφωνητές, σε οδηγούς ταξί, σε εργαζομένους στην πληροφορική και σε διευθυντικά στελέχη. Δηλαδή σε όσους κινούνται λιγότερο.

Η παχυσαρκία, έχει συνδεθεί με τον καθιστικό τρόπο ζωής, εφόσον η άσκηση συμβάλλει στην απώλεια θερμίδων και τα παχύσαρκα άτομα, συνήθως απέχουν από αθλητικές δραστηριότητες για ψυχολογικούς και άλλους λόγους.

Στην πρώτη έρευνα που ανασκοπήθηκε, συγκρίθηκε ένα γκρουπ παχύσαρκων (δείγμα= 8) και ένα γκρουπ λεπτών γυναικών (δείγμα= 8) σε έντονη άσκηση σε ένα ποδηλατοεργόμετρο, προκειμένου να αξιολογηθεί η έκδηλη προδιάθεση των παχύσαρκων γυναικών να κουράζονται γρηγορότερα από τις μη παχύσαρκες. Η διαδικασία περιελάμβανε την εισαγωγή ενός σωληνίσκου στο χέρι της εξεταζόμενης, ενώ έπειτα από 15 λεπτά, συνδεόταν με αναλυτή αερίων. Η άσκηση γινόταν σε ένα ποδηλατοεργόμετρο, το οποίο ξεκινούσε με μηδενική αντίσταση και αυξανόταν κάθε τρία λεπτά κατά 30-W.



Η άσκηση συνεχιζόταν μέχρι το υποκειμενικό αίσθημα κόπωσης που ανέφερε η ασκούμενη. Τότε, σταματούσε την άσκηση και αξιολογούνταν κατά την διάρκεια της ανάληψης ο Καρδιακός Σφυγμός, η πίεση του αίματος, το ποσοστό συγκέντρωσης της αιμοσφαιρίνης, ο αναπνευστικός ρυθμός.

Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων, διαπιστώθηκε ότι οι παχύσαρκες γυναίκες κουράζονταν ευκολότερα και γρηγορότερα από τις μη παχύσαρκες, προφανώς λόγω εντατικότερης λειτουργίας του καρδιαγγειακού τους συστήματος (Adrevolet al., 1998).