

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



ΠΕΡΙΛΗΨΗ- ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Η μεθοδική άσκηση είναι ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που μπορεί να κάνει κανείς, για να βελτιώσει την υγεία του, την ποιότητα της ζωής του και να προσθέσει χρόνια στη ζωή του.

Ο σκοπός λοιπόν της εργασίας αυτής είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές, μέσα από την έρευνα που θα κάνουν και τις γνώσεις που θα αποκτήσουν τα οφέλη που αποκομίζει ο άνθρωπος με την άσκηση και πόσο σημαντική είναι αυτή για τη ζωή τους.

Τα ερευνητικά ερωτήματα που προκύπτουν είναι τα εξής:

1. Το κυκλοφορικό και μυϊκό σύστημα κατά τη διάρκεια της άσκησης
2. Η ψυχολογική επιρροή της άθλησης
3. Η καλή και κακή άσκηση
4. Η άσκηση στις τρεις ηλικίες
5. Άθληση και αναπηρία
6. Ουσίες- κάπνισμα- αθλητισμός
7. Η ευεξία ως αποτέλεσμα της άσκησης
8. Άθληση και άγχος

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Β ΤΑΞΗΣ

ΓΕΡΑΜΟΥΤΣΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΤΣΙΤΣΙΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ
ΜΠΑΓΩΡΓΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ
ΚΟΜΝΗΝΟΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ
ΒΟΓΙΑΝΤΖΗΣ ΑΡΧΕΛΑΟΣ
ΚΟΜΠΟΣΤΙΩΤΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΚΑΡΒΕΛΟΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ
ΜΠΟΥΜΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΚΑΚΟΥΛΙΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΠΑΠΑΓΓΕΛΟΥΤΣΟΣ ΜΙΧΑΗΛ

ΚΑΤΣΑΡΑ ΟΛΓΑ

ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ

ΑΡΒΑΝΙΤΗ ΝΙΚΗ

ΤΣΙΑΚΟΥ ANNA

ΜΑΥΡΟΥΛΙΑ ΜΕΛΙΝΑ

ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ

Υγεία

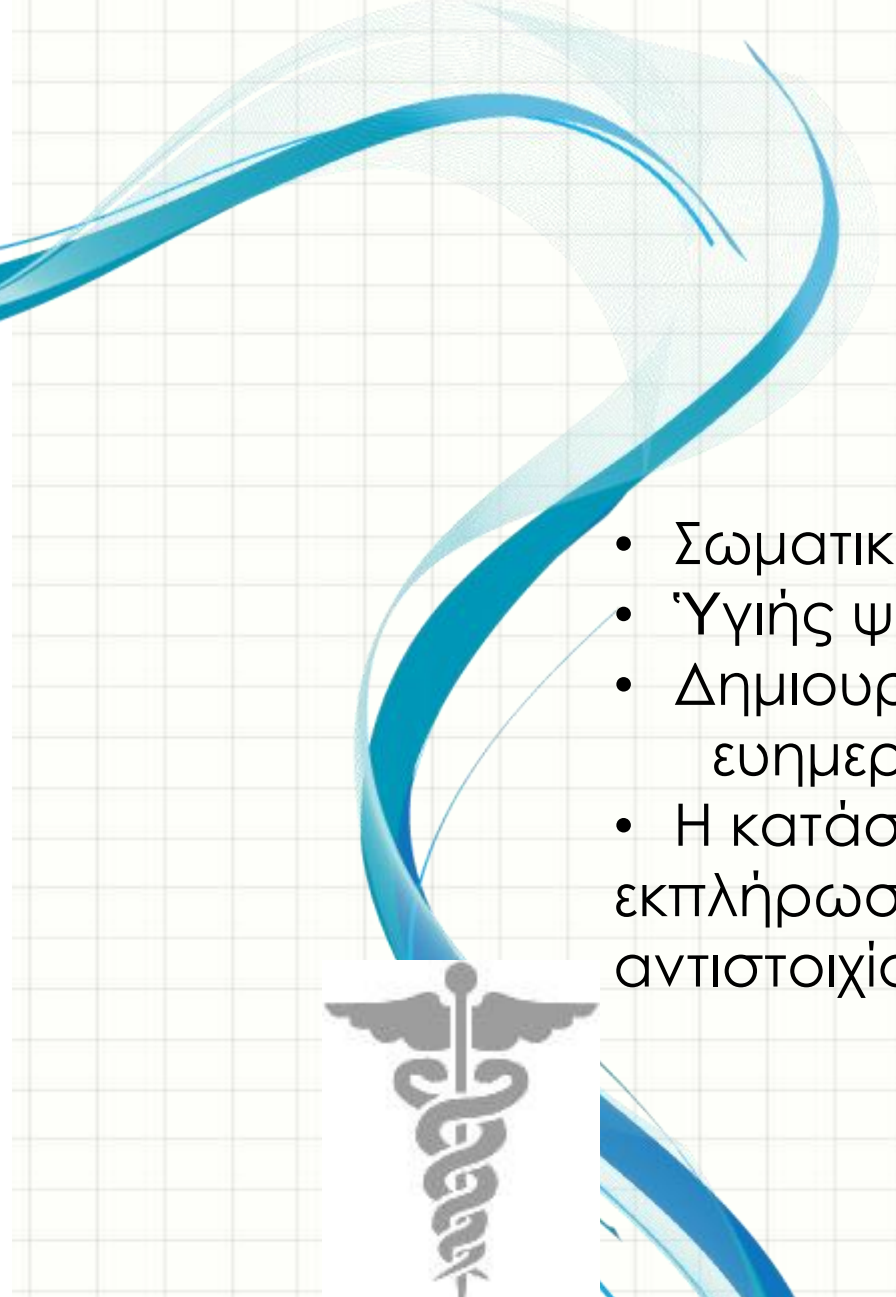
Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους
σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής
ευεξίας και όχι μόνο



Παράμετροι που οριοθετούν την υγεία

- Απουσία της αρρώστιας
- Ευεξία: ψυχική, κοινωνική και σωματική

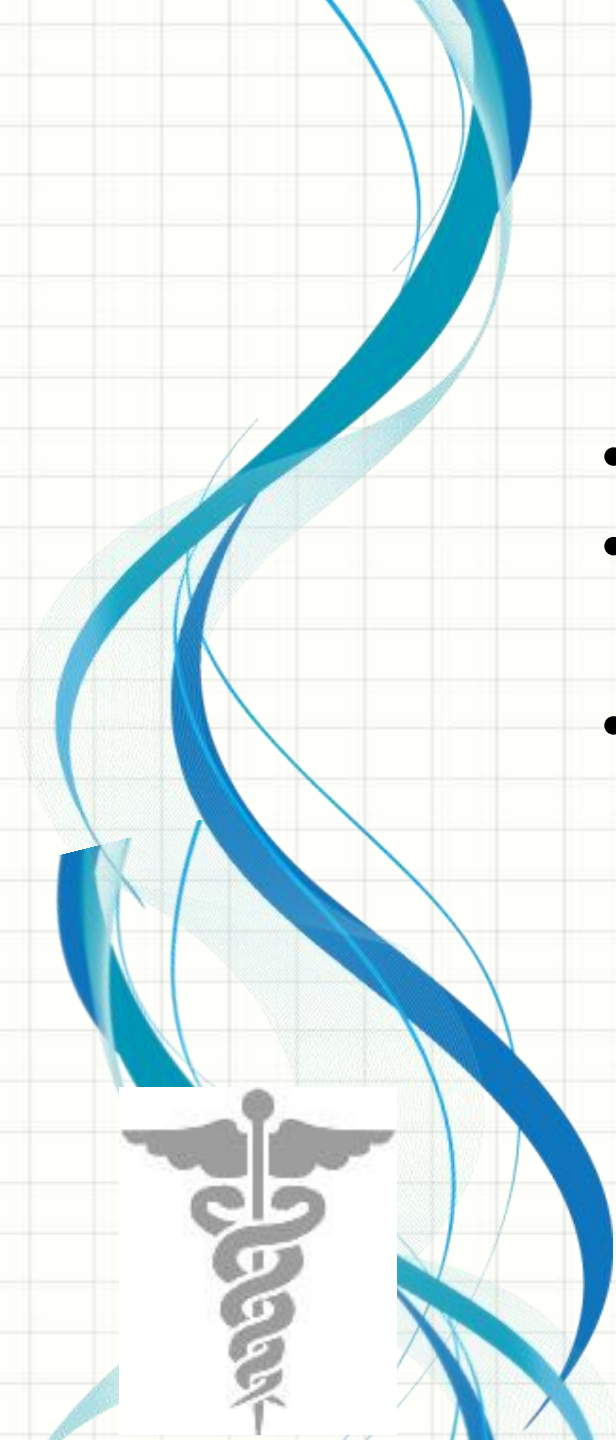




Θετική υγεία

- Σωματική, ψυχική, κοινωνική ευεξία
- 'Υγιής ψυχή σε υγιές σώμα'
- Δημιουργικότητα, κέφι για ζωή, αυτοπραγμάτωση, ευημερία, ευτυχία, πληρότητα, δράση
- Η κατάσταση εκείνη που το άτομο είναι σε θέση να επιδιώξει την εκπλήρωση των ρεαλιστικών του επιλογών σε αντιστοιχία με τη βιολογική του δυνατότητα



- 
- Θετική υγεία αόριστη έννοια
 - Ανάγκη αντικειμενικού προσδιορισμού της
 - Αντανακλά ποιότητα ζωής που χαρακτηρίζεται ως Ενδυνάμωση



Ενδυνάμωση

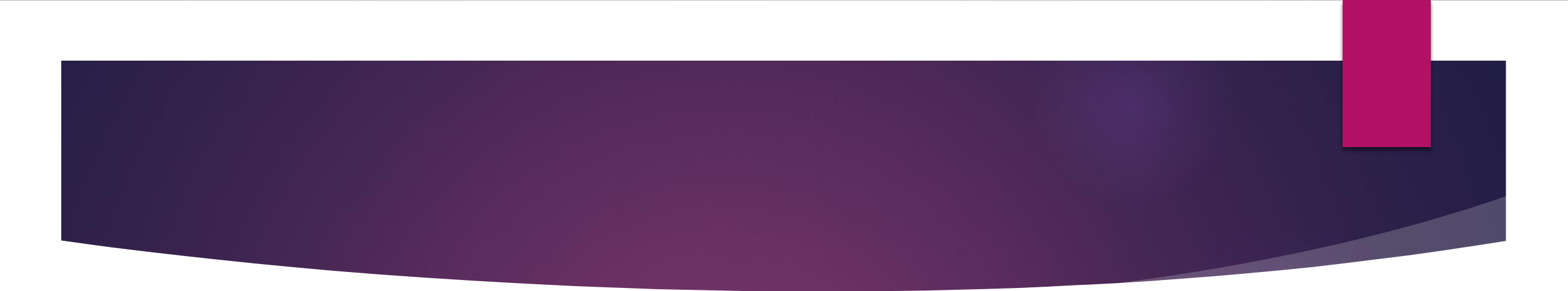
Ενδυνάμωση: Η διαδικασία που καθιστά το άτομο ικανό να αποκτήσει τον έλεγχο των παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία και τη ζωή του

- Συνδέεται με τις έννοιες της αυτονομίας, της αυτοεκτίμησης, του αυτοπροσδιορισμού
- Μέγιστη ανάπτυξη λειτουργικών ικανοτήτων > επίτευξη επιθυμητών στόχων
- Για να πραγματοποιηθεί: Ψυχική ισορροπία και κατάλληλο υποστηρικτικό κοινωνικό περιβάλλον



Άσκηση και ευεξία



- 
- ▶ Εκτός από τα οφέλη που προσφέρει η κίνηση στο σώμα μας, βοηθάει και την ψυχή μας με πολλούς τρόπους όπως έχουν διαπιστώσει και διάφοροι επιστήμονες. Μάλιστα φαίνεται ότι ψυχή και σώμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα καθώς η σωματική κατάσταση επηρεάζει την ψυχική όπως και το αντίστροφο. Έτσι οι ψυχολογικές παθήσεις φαίνεται ότι μπορούν να επιβαρύνουν τη σωματική μας υγεία.



...Έτσι έχουμε 2 επιστημονικές διαπιστώσεις για το πόσο η κίνηση και ο αθλητισμός επηρεάζουν την ψυχή μας...

1) Η καλή διάθεση που προκαλεί η κίνηση οφείλεται στις ενδορφίνες

- ▶ Είναι ορμόνες που παράγει ο οργανισμός και οι οποίες προκαλούν ψυχική ευφορία. Μάλιστα αυτές ευθύνονται και για την κατάσταση έκστασης στην οποία έρχονται πολλοί μαραθωνοδρόμοι όταν διανύσουν έναν αρκετά μεγάλο και δύσκολο αγώνα δρόμου.

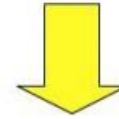
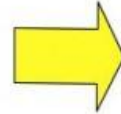
Strength

CONFIDENCE

both



and

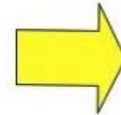


Exercise



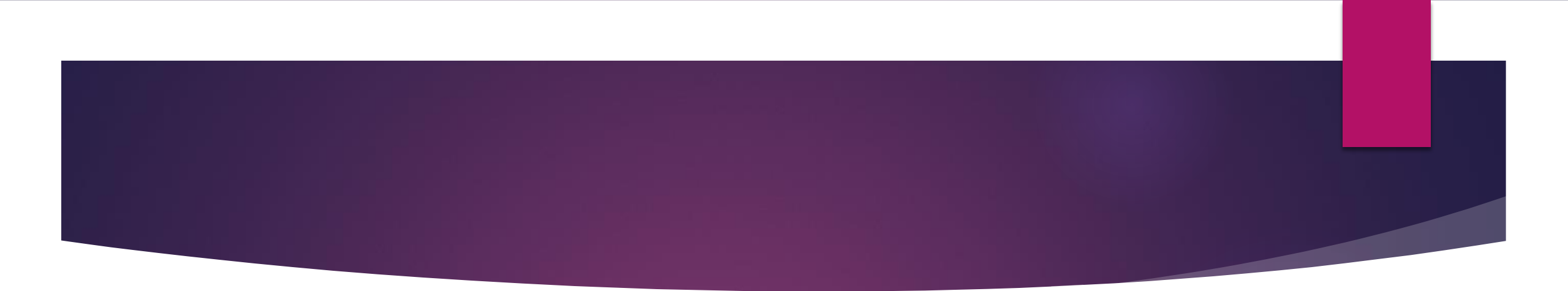
Endorphins

feel-good molecules
in your brain



Happiness





2) Τα άτομα που ασκούσαν κάποιες μέρες την εβδομάδα σε σύγκριση με τα άτομα που δεν ασκούσαν καθόλου είχαν πολύ καλύτερη ψυχική διάθεση.

Θετικές συνέπειες της κίνησης :

Η κίνηση είναι πολύ ευεργετική καθώς

- ▶ οι άνθρωποι που ασκούνται νιώθουν λιγότερο νευρικοί, πιο καλοδιάθετοι, πιο ήρεμοι, με λιγότερο άγχος και πιο δυνατοί σε δύσκολες καταστάσεις της καθημερινότητας.
- ▶ Για αυτούς που νιώθουν ότι είναι πιο νευρικοί ο αθλητισμός είναι ένας τρόπος να “ξεσπάσουν”, να ηρεμήσουν και να διοχετεύσουν κάπου την ενέργειά τους και από την άλλη για τους ανθρώπους που είναι πιο στάσιμοι στη ζωή τους και ίσως πιο περιορισμένοι και καταπιεσμένοι είναι ένας τρόπος να ενεργοποιηθούν και να νιώσουν πιο ζωντανοί και δραστήριοι.

Τι πρέπει να σκεφτούμε πριν ξεκινήσουμε να αθλούμαστε ;

Πριν ξεκινήσουμε να αθλούμαστε θα ήταν καλό να σκεφτούμε τι είδους γυμναστική θα μας ταιρίαζε καθώς και τι είδους γυμναστική είναι πιο ευχάριστη για εμάς ώστε να είναι αυτή μια ώρα για εμάς που θα την ευχαριστιόμαστε και θα την αποζητούμε.

Μεγάλο ρόλο παίζει επίσης...

- ▶ το μέρος που αθλούμαστε
- ▶ τα άτομα με τα οποία αθλούμαστε
- ▶ η άθληση σε ομαδικό επίπεδο
- ▶ η άθληση σε εξωτερικούς χώρους όπου έχει καθαρό αέρα είναι ακόμη πιο ευεργετικά για την ψυχή μας



Επίσης έχει φανεί πως...

- ▶ ο χορός :

Είναι πολύ απελευθερωτικός για την ψυχική μας διάθεση.

- ▶ η γιόγκα :

Μπορεί να βοηθήσει στην ψυχική μας ηρεμία.

ΧΟΡΟΣ & YOGA!





ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Α) ΠΑΙΔΙΚΗ-ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Β) 20-60+ ΧΡΟΝΩΝ

Γ) ΠΗΓΕΣ

A) παιδική-εφηβική ηλικία



Παιδική ηλικία

- ▶ Στην **προσχολική ηλικία** η άσκηση μπορεί να γίνει μέσω του παιχνιδιού (κινηγητό, σχοινάκι, κουτσό, ποδήλατο,
- ▶ Στην **ηλικία των έξι ή επτά χρονών**, το παιδί μπορεί να ασκηθεί μέσω αθλημάτων όπως ο στίβος, το ποδόσφαιρο, ο χορός, το μπάσκετ, η ενόργανη γυμναστική, η κολύμβηση. Ιδανική συχνότητα άσκησης κατά την παιδική ηλικία είναι περίπου μία ώρα για τρεις φορές την εβδομάδα.

Εφηβική ηλικία

- Οι έφηβοι μπορούν να κάνουν τα ίδια είδη άσκησης με τα παιδιά έχοντας πολυάριθμες ωφέλειες .Αυτές είναι οι εξής:
- Βελτίωση της φυσικής κατάστασης και αντοχής
- Απόκτηση καλής διάθεσης και ευεξίας
- Μείωση του κινδύνου ανάπτυξης καρδιαγγειακών νοσημάτων
- Πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας
- Βελτίωση της κοινωνικοποίησης

B) 20-60+ χρονών



• 20-30 χρονών

- Έμφαση στην αερόβια γυμναστική, ατομική σε όργανα ή ομαδική (π.χ., αερόβιο χορό, πολεμικές τέχνες ή αερόμπικ κ.λ.π.)
- Απαραίτητες είναι επίσης οι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης (π.χ. ελεύθερα βάρη, όργανα), ασκήσεις ισορροπίας και ευλυγισίας (π.χ. yoga και pilates).
- Συχνές αλλαγές ασκήσεων, μεθόδων και προγραμμάτων, πάντα όμως εκτέλεση ασκήσεων με τη σωστή τεχνική, προοδευτικά αυξανόμενα και σε ένταση ανάλογη με τη φυσική κατάσταση.

• 30-40 χρονών

- ▶ Έμφαση στη μυϊκή ενδυνάμωση με βάρη (ελεύθερα, μηχανές κ.ά.), συχνές ασκήσεις αεροβικής, προτιμώντας το τρέξιμο ή το ελλειπτικό ή ομαδικά (π.χ. κυκλική προπόνηση, σουηδική γυμναστική ή power yoga). Οι στόχοι πρέπει να είναι εφικτοί.
- ▶ Ο συνδυασμός των ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης με αεροβική προπόνηση είναι το ιδανικό.

• 40-50 χρονών

- ▶ Γυμναστική για πρώτη φορά: περπάτημα στο διάδρομο, ποδήλατο, ελαφριά βάρια και ασκήσεις με το βάρος του σώματος. Έμφαση στην ποιότητα της γυμναστικής, στις λειτουργικές κινήσεις και στις ασκήσεις ισορροπίας.
- ▶ Ιδανική άσκηση είναι με τη μέθοδο της λειτουργικής γυμναστικής (ιμάντες άσκησης).

• 50-60 χρονών

- ▶ Κυρίως χαμηλής έντασης σωματικές δραστηριότητες χωρίς ιδιαίτερους κραδασμούς, όπως π.χ. περπάτημα, ποδήλατο και κολύμπι. Εναλλακτικά, ένα είδος ήπιας αεροβικής γυμναστικής που δεν επιβαρύνει τις αρθρώσεις.
- ▶ Οι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης με βάρακια και όργανα πρέπει να συμπληρώνουν την άσκηση, χρησιμοποιώντας όμως σχετικά λίγα κιλά με αρκετές επαναλήψεις.
- ▶ Αρκούν δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα.

• 60+ χρονών

- ▶ Επιλογή ενός εύκολου προγράμματος, που δεν απαιτεί ιδιαίτερο κόπο. Ιδανικές ασκήσεις είναι οι διατάσεις, η yoga, η κολύμβηση και οι ασκήσεις στο νερό. Επίσης, ο συνδυασμός των ασκήσεων ισορροπίας με ασκήσεις ενδυνάμωσης, διατηρεί τη μυϊκή μάζα και βοηθά στην αποφυγή των πτώσεων.
- ▶ Άσκηση δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα- ενδιάμεσες ημέρες ξεκούρασης

Η άσκηση αποτρέπει τη συρρίκνωση του εγκεφάλου



ΓΕΝΙΚΑ - Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- ▶ Η άσκηση και γενικότερα η γυμναστική αποδεικνύεται ότι είναι ένα πολυδύναμο φάρμακο για την υγεία μας .Η ορατή πλευρά της άσκησης είναι η ενδυνάμωση και η υπερτροφία των μυών του σώματος, που συμβάλλουν στην ευκαμψία και στην ομορφιά του ανθρώπινου σώματος.
- ▶ Πέραν όμως από αυτό η συστηματική γυμναστική μπορεί να σταματήσει την συρρίκνωση του εγκεφάλου και να επιβραδύνει τα σημάδια της γήρανσης που σχετίζονται με την άνοια, αναφέρουν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Εδιμβούργου.
- ▶ Η προστατευτική δράση της είναι μεγαλύτερη από εκείνη της νοητικής εξάσκησης με σταυρόλεξα, παζλ, παιχνίδια με χαρτιά και παιχνίδια στον υπολογιστή.



ΣΗΜΑΣΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- ▶ Είναι γνωστό στους ειδικούς ότι το μέγεθος του ανθρώπινου εγκεφάλου τείνει να συρρικνώνεται καθώς γερνάμε. Η συρρίκνωση αυτή συνδέεται με φτωχότερη μνήμη και σκέψη. Έτσι, οι ενήλικες σε προχωρημένη ηλικία θα πρέπει να στρέφονται στη σωματική άσκηση ως μία υποσχόμενη προσέγγιση για την πρόληψη της άνοιας και της νόσου Αλτσχάιμερ. Η άσκηση βοηθά τον εγκέφαλο καθώς αυξάνει τη ροή του αίματος προς αυτόν παρέχοντας έτσι στα εγκεφαλικά κύτταρα οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά.



Η ΑΣΚΗΣΗ

- ▶ Επιπλέον, η αθλητική δραστηριότητα αυξάνει τον όγκο του εγκεφάλου. Σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε από τον Kirk Erickson στο Πανεπιστήμιο του Pittsburg το 2011 η σωματική δραστηριότητα, ενεργοποιεί τον ιππόκαμπο (μια μάζα εγκεφαλικού ιστού που βρίσκεται μέσα στον κροταφικό λοβό). Ο ιππόκαμπος έχει μια μεγάλη επιρροή στην ανθρώπινη μνήμη, αλλά συρρικνώνεται σε προχωρημένη ηλικία. Συγκεκριμένα ο όγκος του μειώνεται κατά 2% ανά έτος.



ΝΟΣΟΣ ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ

- ▶ Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι η πιο γνωστή και η πιο διαδεδομένη μορφή άνοιας. Σε παγκόσμιο επίπεδο υπολογίζεται ότι το 10% των ανθρώπων που είναι πάνω από 70 ετών πάσχουν από την ασθένεια, ενώ το ποσοστό στην Ελλάδα είναι πιο χαμηλό και υπολογίζεται στο 6%. Οι προβολές για το μέλλον, ωστόσο, είναι ιδιαίτερα ανησυχητικές, καθώς υπολογίζεται ότι το 2050 περισσότεροι από 100 εκατομμύρια άνθρωποι θα πάσχουν από Αλτσχάιμερ. Η συχνότητα της νόσου αυξάνεται με την αύξηση της ηλικίας. Λόγω του ότι ο μέσος όρος ζωής, τουλάχιστον στις ανεπτυγμένες χώρες, είναι μεγαλύτερος τις τελευταίες δεκαετίες, είναι επόμενο να αυξάνεται και ο αριθμός των ανθρώπων που πάσχουν από την ασθένεια.
- ▶ Αιτία της νόσου είναι η καταστροφή των νευρώνων και η σταδιακή μείωση των νευρώνων του εγκεφάλου. Οι νευρώνες δεν είναι τίποτα άλλο από τις λειτουργικές δομές που βρίσκονται στον ιππόκαμπο του εγκεφάλου και είναι υπεύθυνοι για την οργάνωση της μνήμης.

ΕΡΕΥΝΕΣ

Μια ενδιαφέρουσα μελέτη, η οποία πρόσφατα δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Neurology», σε 638 άτομα ηλικίας άνω των 70 ετών έδειξε στο scanning του εγκεφάλου ότι τα άτομα που είχαν έστω και ελάχιστη δραστηριότητα, όπως π.χ. περίπατο μερικές φορές την εβδομάδα, παρουσίαζαν μικρότερη συρρίκνωση του εγκεφάλου και λιγότερες αλλοιώσεις του φλοιού του σε σύγκριση με τα ακινητοποιημένα άτομα.



Έρευνες

- ▶ Όπως προέκυψε από μελέτη, η οποία βασίστηκε σε διεξαγωγή απεικονιστικών εξετάσεων του εγκεφάλου σε 638 συνταξιούχους, η πνευματική άσκηση δεν φάνηκε να έχει τα ίδια ευεργετικά αποτελέσματα στην αποφυγή συρρίκνωσης του εγκεφάλου. Για παράδειγμα, τα δύσκολα σταυρόλεξα, το σκάκι ή ακόμη και η κοινωνικοποίηση με φίλους και συγγενείς, δεν είχαν ιδιαίτερως θετική επίδραση στη διατήρηση του μεγέθους του εγκεφάλου.



ΜΕΛΕΤΗ

- ▶ Μια ομάδα νευρολόγων του Αμερικανικού Εθνικού Ινστιτούτου Γήρανσης, πραγματοποίησε μια μελέτη με δύο ομάδες ποντικών. Το πείραμα περιλάμβανε δύο ομάδες των ποντικών, με την πρώτη ομάδα να έχει συνέχεια πρόσβαση σε ένα τροχό και τη δεύτερη όχι. Στη συνέχεια, τα ποντίκια ήρθαν αντιμέτωπα με ένα πρόβλημα, του οποίου η σωστή λύση έδινε την ανταμοιβή. Το αποτέλεσμα ήταν τα αθλητικά, δραστήρια ποντίκια, μπορούσαν να ανταποκριθούν στην πρόκληση, με υψηλότερο βαθμό δυσκολίας από τη δεύτερη ομάδα. Η ικανότητα μάθησης των ποντικών, είχε βελτιωθεί πολύ. Αποδεικνύεται λοιπόν έτσι, ότι απλά τρέχοντας, γινόμαστε και πιο έξυπνοι.

Ψυχική Υγεία και Άθληση



- Τις τελευταίες δεκαετίες, τα ποσοστά ανθρώπων που εμφανίζουν κάποια ψυχική διαταραχή, κατά τη διάρκεια της ζωής τους, αυξάνονται ολοένα και περισσότερο. Οι απαιτητικές συνθήκες της σύγχρονης εποχής προκαλούν στο άτομο υπέρμετρο άγχος που κατ'επέκταση οδηγεί σε:

Κατάθλιψη	Διατροφικές Διαταραχές
Βίαιη/Επιθετική Συμπεριφορά	Αδυναμία Κοινωνικοποίησης
Έλλειψη αυτοεκτίμησης	Διαταραχές στον ύπνο

- ▶ Είναι πλέον γνωστό σήμερα πως η άσκηση συνδέεται άρρηκτα με την ψυχική υγεία του ατόμου.
- ▶ Όλοι αισθανόμαστε την ανάγκη να αποφορτιστούμε ψυχικά από τους αδιάκοπους ρυθμούς ζωής που βιώνουμε.
- ▶ Οποιαδήποτε μορφή άσκησης (ποδήλατο, γυμναστική, περπάτημα, αθλητισμός) μπορούν να βελτιώσουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία του ατόμου.



Θετικά οφέλη άσκησης στην ψυχική υγεία

Το άτομο με τη συστηματική άσκηση μπορεί να:

1. Διαχειρίζεται με μεγαλύτερη ψυχραιμία καταστάσεις που του δημιουργούν σύγχυση, θυμό ή άγχος.
2. Μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών διαταραχών, και ιδίως κατάθλιψης αλλά και ενισχύει την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση σε περίπτωση ύπαρξής τους.
3. Απομακρύνεται από κάθε είδους καταχρήσεις κι εξαρτήσεις, έχοντας κατοχυρώσει υγιεινές συνήθειες.
4. Εντείνει την ψυχική του ευεξία και συνεπώς να διακατέχεται από ευχάριστα συναισθήματα.
5. Αποκτήσει αυτογνωσία, αυτοεκτίμηση κι αυτοπεποίθηση.

► Προκειμένου βέβαια το άτομο να πετύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα, δηλαδή να επέλθει σε μια ψυχολογική ισορροπία, είναι προτιμότερο να ακολουθήσει συγκεκριμένες μορφές άσκησης, οι οποίες:

1. Δεν έχουν αμιγώς ανταγωνιστικό χαρακτήρα, κι άρα δε θα προκαλέσουν αίσθημα εξάρσης κι επιθετικότητας.
2. Μπορούν να ελεγχθούν τόσο ως προς την ένταση όσο και το ρυθμό, για να μην υπάρξουν απρόοπτα.
3. Περιέχουν μυϊκή ενδυνάμωση και ταυτόχρονα αναπνευστικές ασκήσεις που συνδυάζουν τεχνικές χαλάρωσης (πχ. yoga)



Πότε πρέπει να γίνεται έλεγχος στα
παιδια που αθλούνται;

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΑΘΛΟΥΝΤΑΙ;



- Η στάση και η συμπεριφορά των παιδιών απέναντι στη φυσική άσκηση και γενικότερα στον υγιεινό τρόπο ζωής διαμορφώνεται συνολικά από την παιδική ηλικία και επηρεάζεται άμεσα από την οικογένεια, το σχολείο και τον παιδίατρο.

Προληπτικός έλεγχος

- ▶ Προτού ένα παιδί ξεκινήσει να αθλείται θα πρέπει να προηγηθεί κάποιος ιατρικός έλεγχος.
- ▶ Η εξέταση από τον παιδίατρο έχει σκοπό την ανίχνευση των ασθενειών που αποτελούν πλήρη ή μερική αντένδειξη ορισμένων αθλητικών δραστηριοτήτων.
- ▶ Ακόμη μπορεί να βοηθήσει στον προσανατολισμό του παιδιού προς το άθλημα που θα είναι αποδοτικότερο σύμφωνα με την προδιάθεση και τις δυνατότητές του.



Ο αθλητισμός και τα σπορ στα παιδιά συμβάλλουν στο να έχουν υγιή οστά, αποτελεσματική λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων, καλύτερες κινητικές ικανότητες και υψηλότερου επιπέδου γνωστικές ή άλλες πνευματικές λειτουργίες



Εθισμοί

Κάπνισμα





Κοκτέϊλ από δηλητήρια....

Στην Ελλάδα

- ▶ Η **απαγόρευση του καπνίσματος στην Ελλάδα** ισχύει δια νόμου ήδη από το 1856). Ο νόμος του 2002 απαγόρευε φαινομενικά το κάπνισμα, αλλά παρέμεινε από σχεδιασμού στο μεγαλύτερο μέρος ανεφάρμοστος καθώς οι διαχειριστές εργασιακών μονάδων μπορούσαν να επιτρέψουν εξαίρεση. Το 2008 ψηφίστηκε αυστηρότερος νόμος, που άρχισε να εφαρμόζεται την 1η Ιουλίου του 2009.

Το ταξίδι του καπνού



Στο Στόμα

- ▶ **Όταν ο καπνός είναι μέσα στο στόμα σας**, η πίσσα αρχίζει να κολλάει στο σμάλτο των δοντιών σας, αποχρωματισμό τους.
- ▶ **Το κάπνισμα σκοτώνει τα καλά βακτήρια μέσα στο στόμα σας**, δίνοντας έτσι την κακή αναπνοή και μια κατάσταση που ονομάζεται προφορική τσίχλα.
- ▶ **Οδηγεί επίσης στην ασθένεια των ούλων**, αποχρωματισμού ούλα σας – μετατρέποντάς τα μαύρα, οδηγεί σε κοιλότητες και προκαλούν τον καρκίνο του στόματος.

Στο Λαιμό

- ▶ Μόλις αρχίσετε να εισπνέετε τον καπνό, πλήττει πρώτα το πίσω μέρος του στόματός ή την αρχή του λαιμού ,, αυτό το μέρος που είναι γεμάτο με τα αιμοφόρα αγγεία **Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε λοιμώξεις, υπερβολική ξηρότητα και ερεθισμό.**
- ▶ Εκτός από το ότι ο καπνός του τσιγάρου προκαλεί επίσης αλλαγές στη φωνή
- ▶ Το κάπνισμα μπορεί επίσης να προκαλέσει καρκίνο του φάρυγγα.

Στους Πνεύμονες

- ▶ Ο καπνός του τσιγάρου με επιθέσεις στον μηχανισμό καθαρισμού του αναπνευστικού συστήματος, που θα διέπτεται από τις βλεφαρίδες και τους βλεννογόνους. Η βλεφαρίδες μετακινούν των βλεννογόνων που έχει παγιδευτεί σαν ξένο αντικείμενο, όπως η σκόνη, βακτηρίδια κλπ και τα πετάει έξω από το σώμα. Σε έναν καπνιστή αυτές οι βλεφαρίδες τείνουν να παραλύσουν και τελικά να πεθαίνουν. Το κάπνισμα προκαλεί επίσης μια αύξηση του ποσού της βλέννας που παράγεται, και δεδομένου ότι οι βλεφαρίδες δεν μπορούν ποιά για περισσότερη λειτουργία και να ρίξουν έξω από τους βλεννογόνους, ένα άτομο αναπτύσσει το βήχα του καπνιστή.

- ▶ **Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει επίσης μονοξείδιο του άνθρακα.** Αυτό είναι ένα δυνητικά θανατηφόρο αέριο, δεδομένου ότι συνδέεται με το αίμα (σίδηρος) μέρος του αίματος και δεν του επιτρέπει να μεταφέρει οξυγόνο σε άλλα όργανα. Από αυτό το αέριο μπορεί να σας σκοτώσει. **Στον καπνό του τσιγάρου το μονοξείδιο του άνθρακα οδηγεί σε έλλειψη οξυγόνου στο σώμα, το οποίο επηρεάζει τελικά όλα τα όργανα σας.** Θέτει όχι μόνο τερατογένεση που οδηγεί σε καρκίνο και ξεκινά επίσης τη διαδικασία της ενδεχόμενης αποσύνθεσης των οργάνων – ξεκινώντας από το στόμα, τον εγκέφαλο, τα νεφρά, το συκώτι, το πεπτικό σύστημα και το αίμα.

Κι όταν το κόψεις;



- ▶ Χωρίς τσιγάρο λοιπόν **τα πρώτα 20 λεπτά**, η πίεση του αίματος αλλά και οι σφυγμοί, πέφτουν στο φυσιολογικό και το κυκλοφορικό “ανασαίνει”. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα και η θερμοκρασία των άκρων μας (χέρια και πόδια) να επανέρχεται σε φυσιολογικά επίπεδα.
- ▶ **Μέσα στις 8 πρώτες ώρες** που δεν έχουμε καπνίσει το μονοξείδιο του άνθρακα στο αίμα μας, υποχωρεί αισθητά σε φυσιολογικά επίπεδα και ταυτόχρονα διαπιστώνεται μια αύξηση του οξυγόνου, στα επίπεδα που έχει κάποιος μη καπνιστής.
- ▶ **Μια ημέρα** χωρίς τσιγάρο, και έχει μειωθεί στο μισό η πιθανότητα να πάθουμε καρδιακή προσβολή.

- ▶ **Σε 48 ώρες** νιώθουμε την όσφρηση και τη γεύση μας διαφορετική. Αντιλαμβανόμαστε πιο έντονα αλλά και πιο φυσιολογικά τις μυρωδιές και τις γεύσεις. Απολαμβάνουμε το φαγητό και το ποτό σαν να τα έχουμε δοκιμάσει για πρώτη φορά. Είναι εντελώς διαφορετικά. Ακόμη και το επιχείρημα των θεριακλήδων ότι “ένα τσιγαράκι μαζί με τον καφέ είναι απόλαυση”, καταρρίπτεται αφού χωρίς τσιγάρο βιώνουμε στο έπακρο την υπέροχη μυρωδιά του.
- ▶ Αν συνεχίσουμε χωρίς να ανάψουμε τσιγάρο για **72 ώρες**, τότε θα νιώσουμε πως αναπνέουμε διαφορετικά. Θα ρουφάμε κυριολεκτικά τον αέρα. Η αναπνοή λειτουργεί ομαλά, ενώ παρατηρείται αύξηση της χωρητικότητας των πνευμόνων μας.

- ▶ **15 ημέρες μέχρι 2 μήνες** χωρίς τσιγάρο, σταματάμε να λαχανιάζουμε με το παραμικρό, περπατάμε πιο εύκολα και δεν κουραζόμαστε. Μέσα σε 3 μήνες η χωρητικότητα στα πνευμόνια μας τα οποία σιγά σιγά “καθαρίζουν”, έχει αυξηθεί κατά 30%.
- ▶ **Στους 9 μήνες**, πριν καν δηλαδή συμπληρώσουμε χρόνο, οι πνεύμονες αναπλάθονται, για την ακρίβεια το ενδοθήλιο των βρόγχων. Επίσης έχει υποχωρήσει, σχεδόν έχει εξαφανιστεί, ο περίφημος “τσιγαρόβηχας”.
- ▶ Εάν καταφέρουμε να μην καπνίσουμε **για 5 χρόνια**, τότε έχουμε ανεβάσει τις πιθανότητες μας να μην προσβληθούμε από καρκίνο του πνεύμονα.

Μαριχουάνα



Μεθαμφεταμίνη



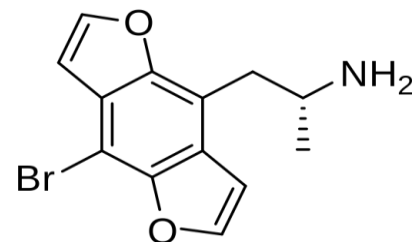
Κρυσταλλική Μεθαμφεταμίνη



Datura- διαβολόχορτο



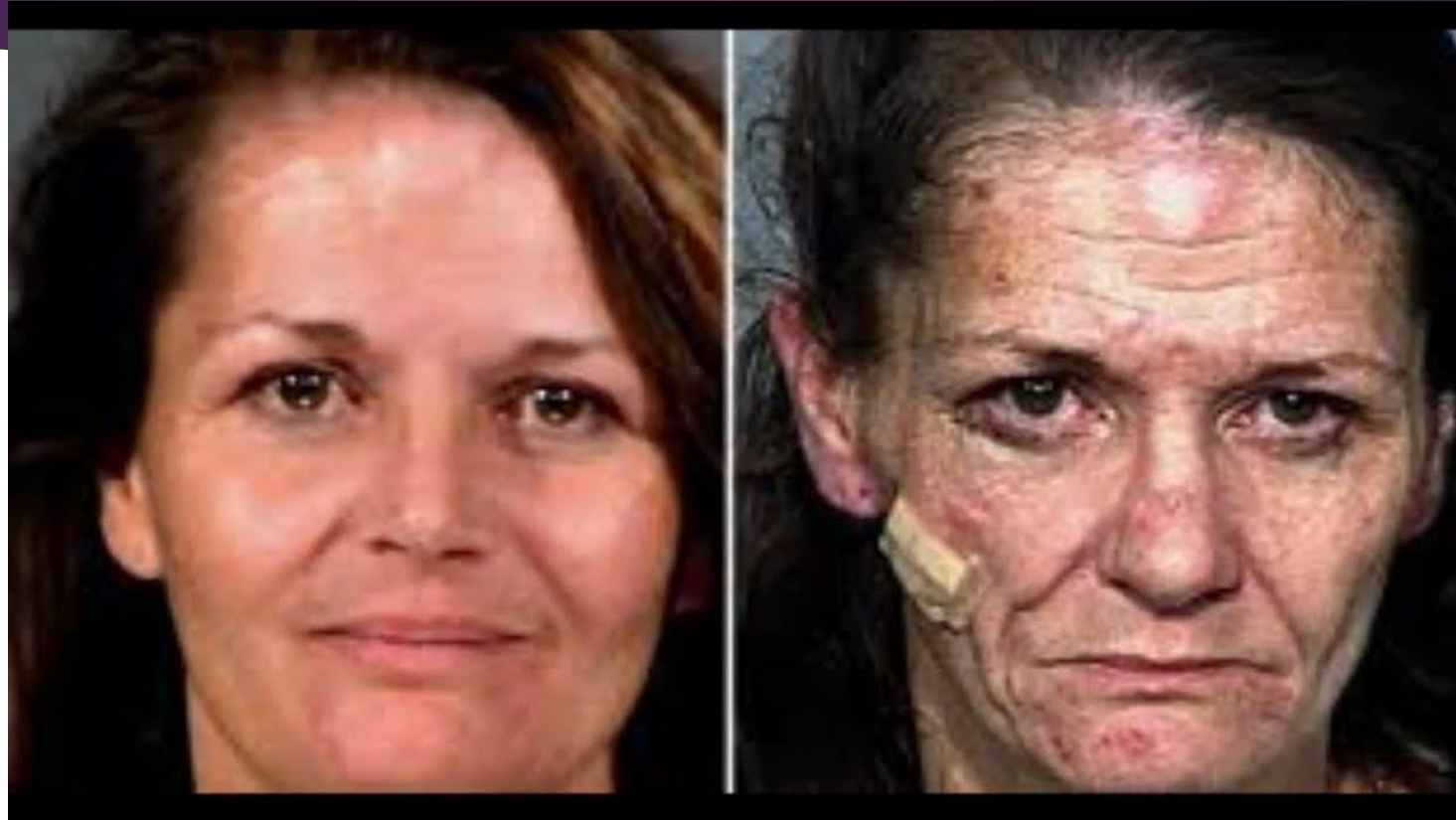
Broom-Dragonfly



Όλα τα ναρκωτικά προκαλούν

- ▶ Ψυχικές διαταραχές
- ▶ Απώλεια μνήμης
- ▶ Διαστολή της κόρης των ματιών
- ▶ Ξηρό στόμα και μάτια
- ▶ Διαταραχές στο αναπνευστικό και ανοσοποιητικό σύστημα
- ▶ Ρινορραγία
- ▶ Ταραχή
- ▶ Βλάβες στις εγκεφαλικές λειτουργίες
- ▶ Καρκίνο

Πριν και Μετά







2003

2006



Καρδιοαγγειακά νοσήματα

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΠΩΣ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ

ΟΡΙΣΜΟΣ

- ▶ Τα νοσήματα αυτά, που ευθύνονται για 2 εκατομμύρια θανάτους (το 40% περίπου) κάθε χρόνο, προσβάλλουν την καρδιά και τα συγγενή αιμοφόρα αγγεία και εμφανίζονται με διάφορες μορφές, όπως η υπέρταση, η στεφανιαία νόσος, η καρδιοπάθεια και το εγκεφαλικό επεισόδιο. Αντιπροσωπεύουν ένα σύνολο διαφορετικών νοσολογικών καταστάσεων, τόσο λόγω της φύσης τους, όσο και λόγω των διαφορετικών μέτρων πρόληψης που απαιτούν.

ΙΣΧΑΙΜΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΑ

Η ισχαιμική καρδιοπάθεια (ή στεφανιαία νόσος) αποτελεί σήμερα για τον Δυτικό κόσμο το πιο σοβαρό ιατρικό πρόβλημα. Υπολογίζεται ότι κάθε 3 λεπτά της ώρας πεθαίνει κάποιο άτομο από την πάθηση αυτή. Οι πιο γνωστοί παράγοντες που η συμμετοχή τους σήμερα θεωρείται σημαντική στην πρόκληση της ισχαιμικής καρδιοπάθειας είναι:

- 1) Η διατροφή
- 2) Το κάπνισμα
- 3) Η αυξημένη αρτηριακή πίεση (υπέρταση)
- 4) Ο σακχαρώδης διαβήτης
- 5) Η ελλιπής άσκηση

ΥΠΕΡΤΑΣΗ

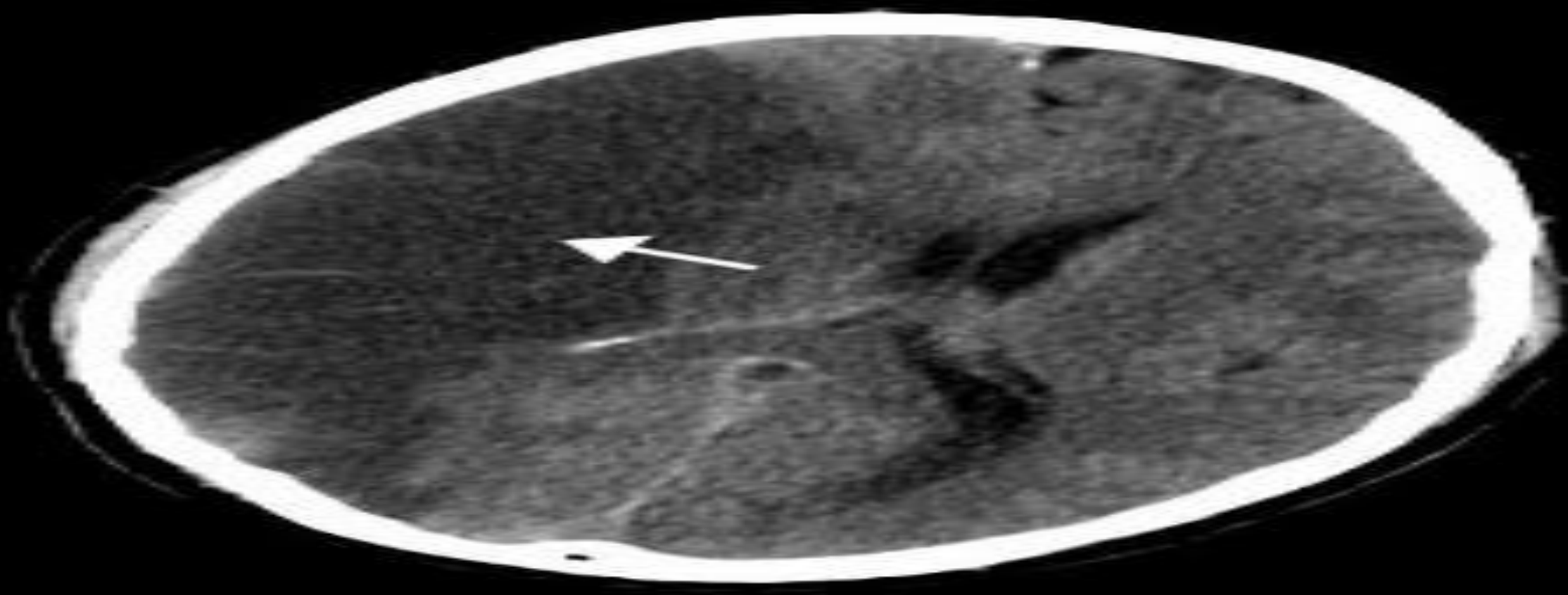
Υπέρταση ονομάζεται η κατάσταση στην οποία η αρτηριακή πίεση είναι αυξημένη. Αρτηριακή είναι η πίεση που ασκεί το αίμα στο τοίχωμα των αρτηριών, οι οποίες το μεταφέρουν από την καρδιά σε όλο το σώμα. Η αρτηριακή πίεση καταγράφεται με δύο αριθμούς, π.χ. 130/80. Ο μεγαλύτερος αριθμός είναι η 'συστολική' πίεση (που είναι γνωστή ως 'μεγάλη') και πρόκειται για την πίεση που ασκείται στις αρτηρίες όταν η καρδιά συσπάται για να διοχετεύσει το αίμα μέσω των αρτηριών προς τα όργανα του σώματος. Ο μικρότερος αριθμός είναι η 'διαστολική' (ή 'μικρή' πίεση) και πρόκειται για την πίεση που ασκείται στο τοίχωμα των αρτηριών όταν η καρδιά χαλαρώνει για να δεχτεί νέο αίμα.



ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ ΕΠΙΣΟΔΙΑ ΚΑΙ ΑΙΤΙΑ ΑΥΤΩΝ

Το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι η βλάβη που προκαλείται όταν η παροχή του αίματος σε μία περιοχή του εγκεφάλου σταματήσει, οπότε τα κύτταρα που δεν παίρνουν οξυγόνο πεθαίνουν. Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να είναι ελαφρύ ή πολύ σοβαρό και τα αποτελέσματά του προσωρινά ή μόνιμα. Άτομα προχωρημένης ηλικίας, οι άνδρες πιο συχνά από τις γυναίκες και άτομα με ιστορικό εγκεφαλικού επεισοδίου. Άλλοι παράγοντες που αυξάνουν την πιθανότητα να συμβεί εγκεφαλικό επεισόδιο αλλά μπορούν να αντιμετωπιστούν ή να τροποποιηθούν είναι.

- 1) Η υπέρταση
- 2) Κάπνισμα
- 3) Διαβήτης
- 4) Χοληστερίνη κλπ.



ΠΡΟΛΗΨΗ

- ▶ **Διακοπή καπνίσματος.** Το κάπνισμα υπερδιπλασιάζει τις πιθανότητες για εκδήλωση της στεφανιαίας νόσου και καθιστά τους καπνιστές 6 φορές πιο επιρρεπείς στα εμφράγματα του μυοκαρδίου.
- ▶ **Τακτική άσκηση.** Μειώνει τον κίνδυνο για έμφραγμα του μυοκαρδίου από 33–50%.
- ▶ **Μείωση κατανάλωσης αλκοόλ.** Το παράδοξο με την κατανάλωση αλκοόλ είναι πως ενώ η μέτρια κατανάλωση μειώνει τις πιθανότητες καρδιακών παθήσεων, εν τούτοις η καθημερινή κατανάλωση παραπάνω από 2 ποτά συντελεί στην αύξηση του κινδύνου του μαστού για γυναίκες.
- ▶ **Έλεγχος αρτηριακής πίεσης.** Όπως και με την χοληστερίνη, όσο υψηλότερη είναι η αρτηριακή πίεση τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες εκδήλωσης της στεφανιαίας νόσου.



how long can you live?

Lintang

KOMITE NASIONAL
PENGAWASAN BAHAN BAKAR
www.komnasbbk.go.id



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- ▶ Η μεσογειακή διατροφή η οποία αποτελεί τη βάση μιας υγιούς και ισορροπημένης σύγχρονης δίαιτας σε συνδυασμό με τη συστηματική σωματική άσκηση συνιστούν τις αναγκαίες συνθήκες οι οποίες βοηθούν το άτομο να αποκτήσει το σωστό βάρος, να το συντηρήσει εντάσσοντας στην καθημερινότητά του έναν υγιεινό τρόπο διαβίωσης, προστατεύοντας τον από καρδιαγγειακά νοσήματα.
- ▶ Η αύξηση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και την παροχή περισσότερης ενέργειας σε συνδυασμό με την καλύτερη φυσική κατάσταση και τη μείωση του λίπους.



ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ



- ▶ Η άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη σωματική και ψυχική υγεία ενός ατόμου και αποτελεί το πιο αποτελεσματικό μέσο πρόληψης ασθενειών, αλλά και το καλύτερο «φάρμακο» για την αντιμετώπισή τους. Η άσκηση, για να είναι αποτελεσματική, πρέπει ο σχεδιασμός, η εφαρμογή και η καθοδήγησή της να είναι σύμφωνη με τις βασικές αρχές της προπονητικής, αλλά και τις ιδιαιτερότητες κάθε ατόμου. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, μέσω της άσκησης, επέρχεται λόγω της βελτίωσης της λειτουργίας διάφορων συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού, όπως είναι το κυκλοφορικό, το αναπνευστικό, το μυοσκελετικό κ.ά.



Βασικός μεταβολισμός και σύσταση μάζας σώματος

- ▶ Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός είναι το ελάχιστο ποσό ενέργειας που καταναλώνει ο οργανισμός σ' ένα 24ωρο για τη διεξαγωγή των βασικών και απαραίτητων για τη ζωή λειτουργιών του
- ▶ Η άσκηση μπορεί να επιφέρει αλλαγές στη σύσταση της μάζας του σώματος οι οποίες προκαλούν αύξηση του βασικού μεταβολικού ρυθμού

Καρδιαγγειακό σύστημα

- ▶ Η άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος. Η καρδιά «δυναμώνει», παρατηρείται αύξηση στο μέγεθος του μυοκαρδίου και, επομένως, αντλείται περισσότερο αίμα σε κάθε παλμό. Ως φυσικό επακόλουθο, μειώνεται η καρδιακή συχνότητα ηρεμίας.
- ▶ Η αερόβια άσκηση είναι η αποτελεσματικότερη μορφή άσκησης για τη βελτίωση του καρδιαγγειακού συστήματος

Αναπνευστικό σύστημα

- ▶ Το αναπνευστικό σύστημα είναι υπεύθυνο για την πρόσληψη οξυγόνου και την απόδοση του διοξειδίου του άνθρακα στην ατμόσφαιρα. Η άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος, μέσω της βελτίωσης του πνευμονικού αερισμού.
- ▶ Στα άτομα που ασκούνται συστηματικά, ο αναπνεόμενος όγκος αέρα είναι μεγαλύτερος και η συχνότητα αναπνοών μικρότερη από τα άτομα που δεν γυμνάζονται

Ερειστικό σύστημα

- ▶ Κατά τη διάρκεια της ζωής, αλλά κυρίως μετά την ενηλικίωση, παρατηρείται απώλεια κολλαγόνου από τα οστά μας, τα οποία γίνονται πιο εύθραυστα, με αποτέλεσμα τη μείωση της μάζας και της αντοχής τους
- ▶ Όσον αφορά στον τομέα της πρόληψης, η άσκηση συμβάλλει στην αποφυγή ή την καθυστέρηση της εμφάνισης της οστεοπόρωσης
- ▶ Η άσκηση συμβάλλει αποφασιστικά στην ανάπτυξη και τη διατήρηση ενός υγιούς σκελετού και μειώνει τον ρυθμό απώλειας της οστικής μάζας.

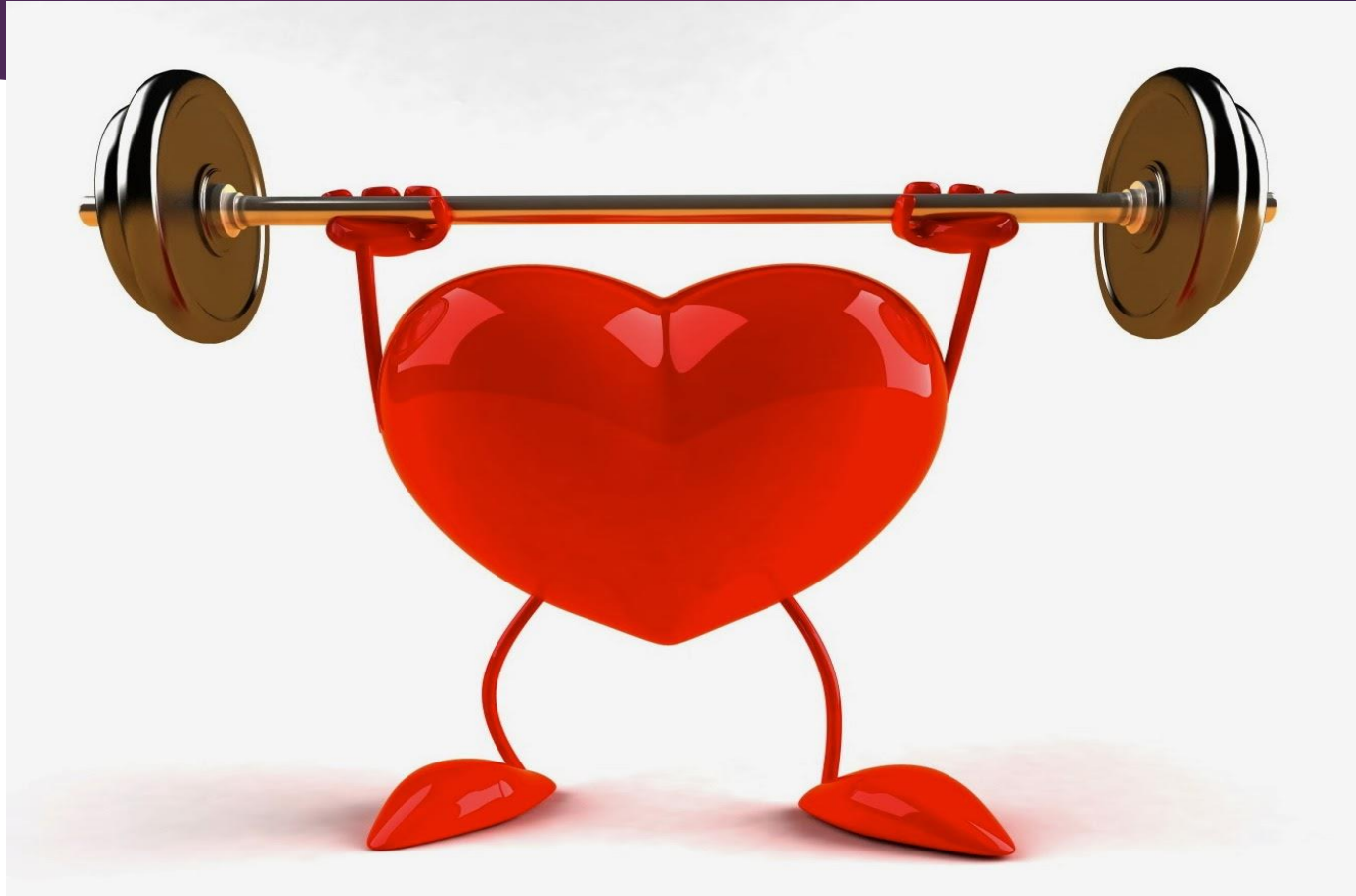
Μυϊκό σύστημα

- ▶ Η άσκηση μουσικής ενδυνάμωσης προφυλάσσει το άτομο από ορθοσωμικά προβλήματα, μειώνει τον κίνδυνο των τραυματισμών και ενισχύει τη διαδικασία ανάπτυξης του σώματος κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Επιπλέον, μέσω της άσκησης, βελτιώνεται η διατακτική ικανότητα μυών, τενόντων, συνδέσμων και αρθρικών θυλάκων

Ορμονικό σύστημα

- ▶ Η άσκηση επηρεάζει σημαντικά τα επίπεδα και τη δράση διάφορων ορμονών που σχετίζονται με τη σωματική ανάπτυξη αλλά και την υγεία
- ▶ Επίσης, η άσκηση μειώνει τα επίπεδα της ινσουλίνης στο αίμα και αυξάνει την ευαισθησία της. Η δράση της ινσουλίνης είναι πολύ σημαντική για την υγεία, αφού σχετίζεται με το μεταβολικό σύνδρομο και, κατ'επέκταση, με την παχυσαρκία.

Κυκλοφορικό Σύστημα

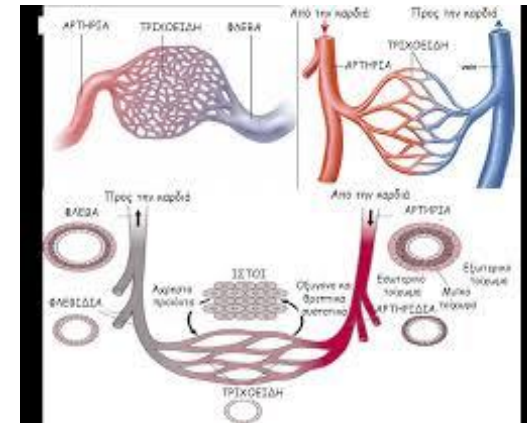
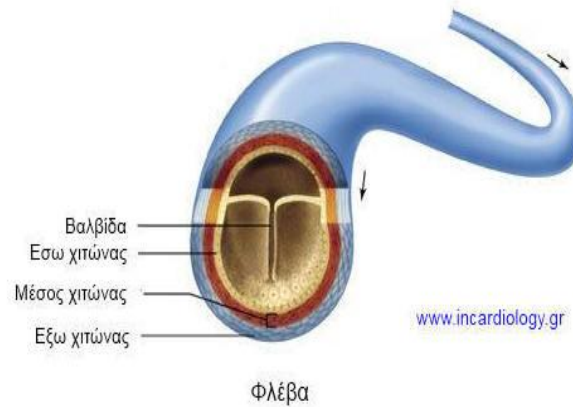
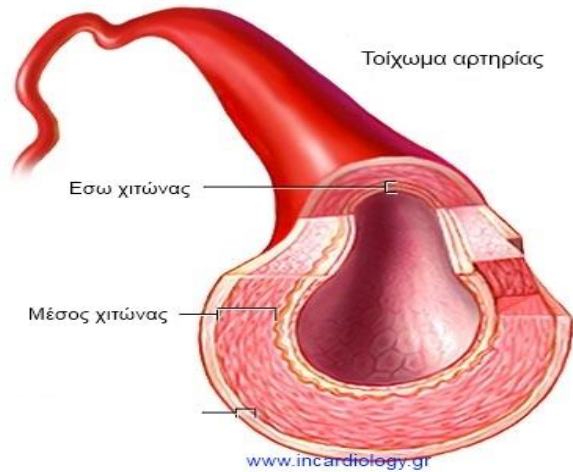
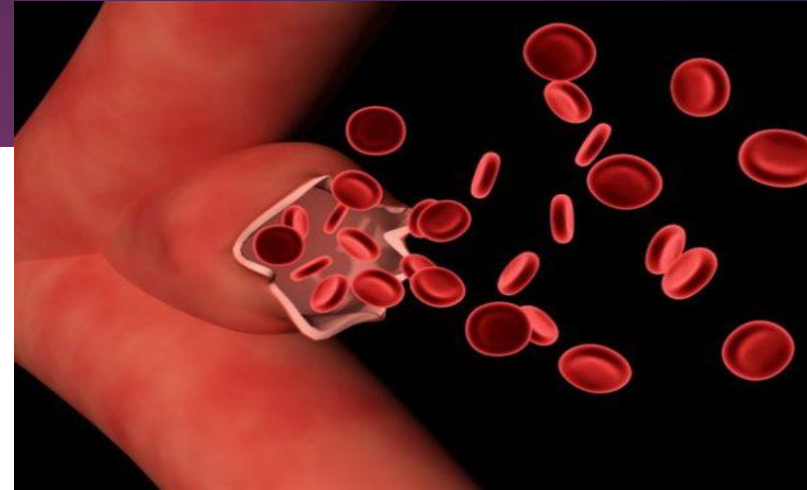
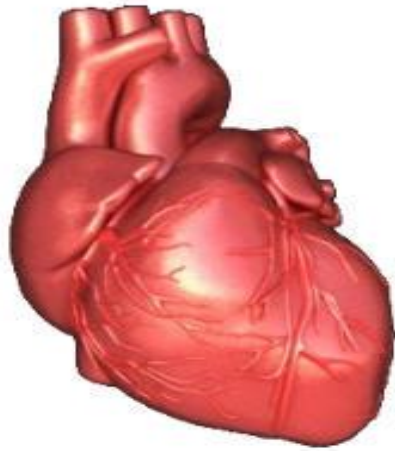


Κυκλοφορικό Σύστημα

Το Κυκλοφορικό σύστημα του ανθρώπου αποτελείται από:

- Την καρδιά
- Την αορτή
- Τις αρτηρίες
- Τις φλέβες
- Τα τριχοειδή αγγεία

Κυκλοφορικό Σύστημα



Καρδιά & Άσκηση

- ▶ Κατά τη διάρκεια της άσκησης ή σε διάφορες παθολογικές συνθήκες (πχ. αναιμία, πυρετός), η καρδιακή συχνότητα αυξάνει. Μια φυσιολογική καρδιά νέου μπορεί να αυξήσει την καρδιακή συχνότητα από τους 70 στους 200 παλμούς / λεπτό κατά τη διάρκεια έντονης σωματικής άσκησης και σε κάθε συστολή να στέλνει έως και 150 κυβικά εκατοστά αίματος (0.15 λίτρα). Με τον τρόπο αυτό καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες σε ενέργεια του μυϊκού αλλά και των υπολοίπων συστημάτων, δίνοντας στην περιφέρεια 20.000-30.000 κυβικά εκατοστά (20-30 λίτρα) αίματος / λεπτό.

Αρτηρίες & Άσκηση

- ▶ Οι αρτηρίες μεταφέρουν αίμα από την καρδιά προς τους ιστούς. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι αρτηρίες του σώματος, προκειμένου να συγκρατήσουν την αυξημένη ποσότητα του αίματος, αυξομειώνουν τη διάμετρο του αυλού τους και την τοπική παροχή αίματος σε όργανα και μύες ανάλογα με τις στιγμιαίες συνθήκες. Αυτό συμβαίνει με τη φυσιολογική λειτουργία του εσωτερικού χιτώνα της αρτηρίας (ενδοθήλιο).

Φλέβες & Άσκηση

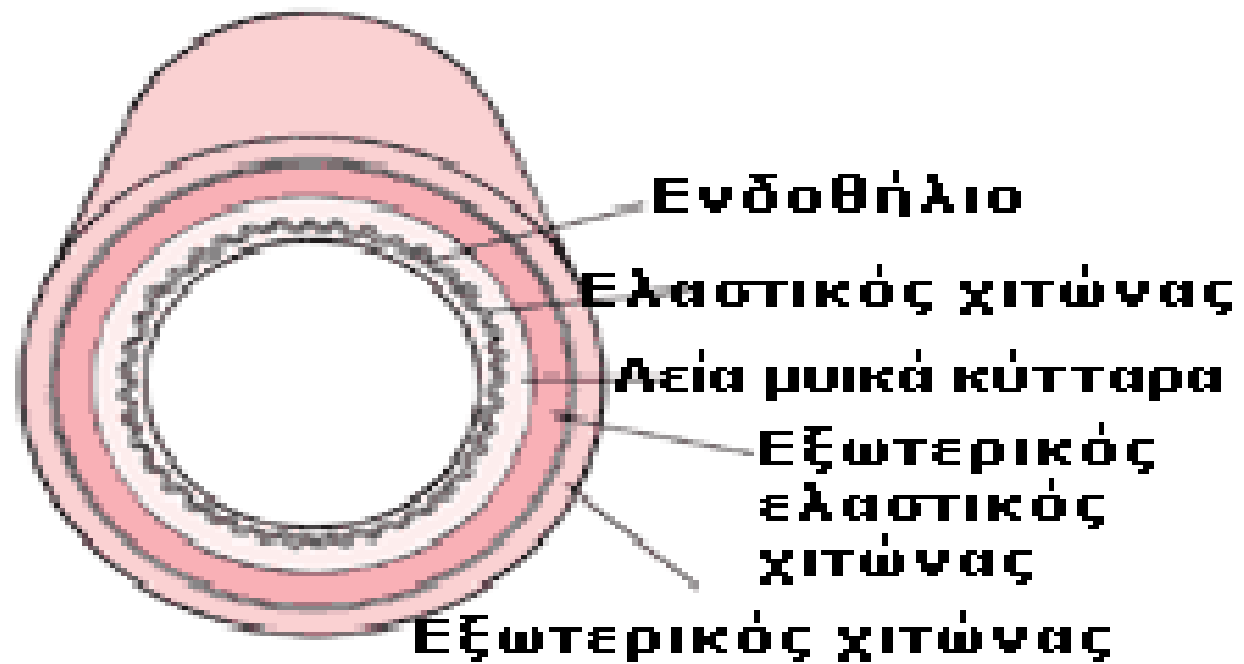
- ▶ Οι φλέβες μεταφέρουν αίμα από τους ιστούς πίσω στην καρδιά. Έχουν χωρητικότητα σε αίμα 24 φορές περισσότερη από τις αρτηρίες. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι φλέβες συνεισφέρουν στην καλύτερη και γρηγορότερη μονόδρομη πορεία του αίματος. Περιέχουν βαλβίδες, που όταν λειτουργούν φυσιολογικά, ωθούν το αίμα προς μία και μοναδική κατεύθυνση, δηλαδή προς την καρδιά.

Ενδοθήλιο

- ▶ Τα ενδοθηλιακά κύτταρα είναι μια λεπτή μεμβράνη που καλύπτει τις αρτηρίες, τις φλέβες και τα λεμφικά αγγεία. Πρόκειται για ένα όργανο πάχους ενός μόνο κυττάρου που στεγανοποιεί την εσωτερική επιφάνεια των αγγείων, γι' αυτό και το όργανο αυτό αποκαλείται με μια λέξη: ενδοθήλιο. Το ενδοθήλιο έχει μάζα 1,5 κιλό και επιφάνεια περίπου 700 τετραγωνικά μέτρα καλύπτοντας εσωτερικά όλα τα αγγεία. Είναι ένα όργανο του σώματος που με τις ουσίες που εκκρίνει, βελτιώνει τη ροή του αίματος, ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση και αποτρέπει τη θρόμβωση.

Ενδοθήλιο

**Κάθετη τομή
αρτηρίας**



Μυϊκό Σύστημα

- ▶ Οι μύες είναι όργανα για τη σωματική κινητικότητα, την σπλαχνική κινητικότητα και τη κυκλοφορία του αίματος. Οι μύες προσδίδουν περίπου το 40% - 60% της συνολικής μάζας του ανθρώπου. Υπάρχουν τρία είδη μυϊκού ιστού που χαρακτηρίζονται από ιδιαιτερότητες στη δομή και στη λειτουργία των κυττάρων τους και είναι:
 - Οι γραμμωτοί μύες ή σκελετικοί μύες.
 - Οι λείοι μύες.
 - Ο καρδιακός μυς (μυοκάρδιο).

Γραμμωτοί Μύες

- ▶ Κάθε σκελετικός μυς αποτελείται από 10.000 έως 10.000.000 μυϊκά κύτταρα. Οι περισσότεροι εκφύονται από ορισμένα σημεία των οστών και καταφύονται σε άλλα σημεία πάλι σε οστά, και με την παρεμβολή πολύ ανθεκτικού συνδετικού ιστού σχηματίζει τους δυο τένοντες του μυός. Ο ρόλος των γραμμωτών μυών κατά την κίνηση είναι πολύ σημαντικός.

Γραμμωτοί Μύες

- ▶ Οι δύο βασικές κινητικές λειτουργίες που γίνονται σε αυτούς είναι η **συστολή** κι η **διαστολή** που βοηθούν τις **κάμψεις** και τις **εκτάσεις** στα μέλη αλλά και στην κοιλιακή χώρα. Οι δύο αυτές λειτουργίες γίνονται ταυτόχρονα, δηλαδή δεν μπορεί να υπάρξει συστολή ενός μυός δίχως διαστολή ενός άλλου. Αυτό συμβαίνει διότι οι μύες δεν έχουν τη ικανότητα να σπρώχνουν οστά, παρά μόνο να τα έλκουν. Έτσι, συνεργάζονται σε ζεύγη και το επιτυγχάνουν.

Μυοκάρδιο

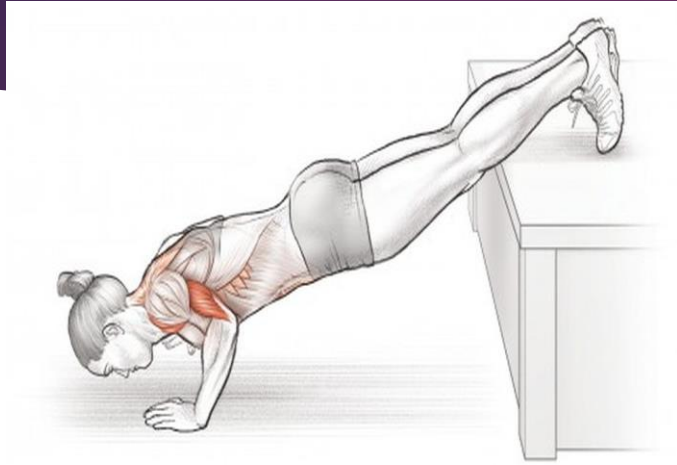
- ▶ Το μυοκάρδιο είναι το συστατικό μέρος της καρδιάς. Αποτελεί ένα εξειδικευμένο τμήμα μυϊκού ιστού. Αποτελείται από δίκτυο γραμμωτών μυϊκών κυττάρων. Μπορεί να παρομοιαστεί με κυψέλες που έχουν τη δυνατότητα να συστέλλονται και να διαστέλλονται. Με τις ρυθμικές συστολές και διαστολές, η καρδιά, δίνοντας στο αίμα πίεση, το κάνει να διοχετεύεται στις αρτηρίες. Το μυοκάρδιο, δηλαδή, είναι το μέρος της καρδιάς που παράγει έργο και, που για να κάνει κάτι τέτοιο, καταναλώνει μια ποσότητα ενέργειας.

- ▶ Αυτήν την ενέργεια την παίρνει η καρδιά από τη χημική αντίδραση που συντελείται μεταξύ των ενεργητικών ουσιών (σάκχαρα και λίπη) και του οξυγόνου. Αυτές οι ουσίες μεταφέρονται στην καρδιά διαμέσου των στεφανιαίων αρτηριών. Στο μυοκάρδιο βρίσκονται οι δύο κόλποι και οι δύο κοιλίες της καρδιάς, που σχηματίζουν το μυοκάρδιο των κόλπων και το μυοκάρδιο των κοιλιών, τα οποία συνδέονται μεταξύ τους με το κολποκοιλιακό δεμάτιο.

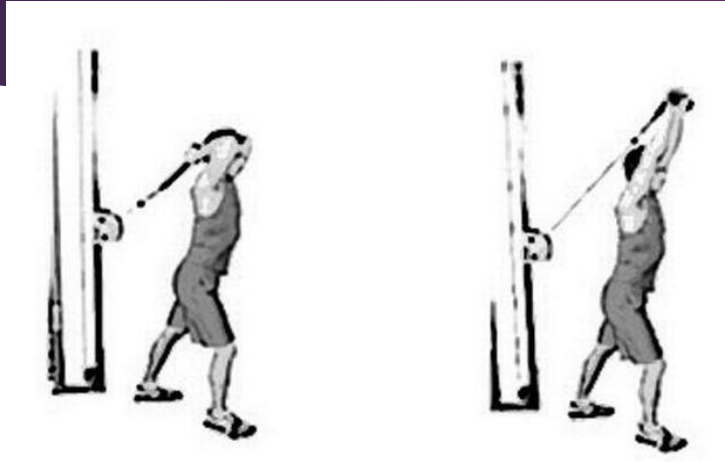
Συμβουλές

- ▶ Υπάρχουν αρκετές αλλαγές που μπορούν να γίνουν προκειμένου η καρδιά να κρατηθεί γερή. Τέτοιες αλλαγές περιλαμβάνουν:
 - Τη βελτίωση της διατροφής και τον έλεγχο της σωματικής μάζας.
 - Την αύξηση της σωματικής άσκησης.
 - Τη μόνιμη διακοπή ανθυγιεινών συνηθειών (πχ. Κάπνισμα, Αλκοόλ, Ελαφρά ναρκωτικά κτλ).
 - Τη μείωση του άγχους.
 - Τη μείωση των επιπέδων χοληστερίνης και σακχάρου στο αίμα.
 - Τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.

Συμβουλές



Συμβουλές



■ Main muscles ■ Secondary muscles ■ Other muscles

Copyright © EvolutionFit. All rights reserved

Σχετικά με την χοληστερίνη

- ▶ Καταναλώνοντας μεγάλη ποσότητα τροφών που περιέχουν χοληστερίνη ή κορεσμένο λίπος, τα επίπεδα της χοληστερίνης στο αίμα αυξάνονται. Η παραπανίσια χοληστερίνη εναποτίθεται στα τοιχώματα των αρτηριών κάνοντάς τα να στενέψουν. Έτσι, μπλοκάρεται η παροχή αίματος στην καρδιά και σε άλλα όργανα προκαλώντας καρδιακή προσβολή ακόμη και εγκεφαλικό.

Χοληστερίνη – Ένας σύγχρονος ιατρικός μύθος

- ▶ Πανεπιστημιακές μελέτες αποδεικνύουν ότι η υψηλή χοληστερίνη δεν προκαλεί καρδιοπάθειες και εγκεφαλικά, αλλά αντιθέτως είναι ευεργετική και προστατεύει τον οργανισμό.

▶ Η ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ:

- στις συνάψεις και στις ζωτικές συνδέσεις μεταξύ των νευρικών κυττάρων
- στην σύνθεση της βιταμίνης D
- στα κυτταρικές μεμβράνες
- στην χολή
- στην προστασία κατά των μολυσματικών ασθενειών
- στην αύξηση του προσδόκιμου ζωής

- στην αποφυγή θανάτων από εγκεφαλικό
- στην ορθή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
- στην σύνδεση των λιπιδίων
- στην αποφυγή της καρδιοπάθειας και του καρκίνου
- στην επισκευή των κυττάρων που έχουν υποστεί βλάβη
- στην διατήρηση της υγείας του εντερικού τοιχώματος
- στην ανοσία του οργανισμού
- στην καταπολέμηση της αρρυθμίας
- Είναι αδύνατο να φάμε τόσο πολύ χοληστερίνη, για να καλύψουμε τις καθημερινές μας ανάγκες για χοληστερίνη. Το συκώτι καλύπτει το κενό που δημιουργείται από την έλλειψη επαρκούς χοληστερόλης.

Τα χάπια μείωσης της χοληστερίνης προκαλούν καρδιοπάθεια

- ▶ Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, που περιέχονται στα χάπια μείωσης της καρδιοπάθειας, υποτίθεται ότι μας προστατεύουν. Όμως η αλήθεια είναι εντελώς διαφορετική. Η υπερκατανάλωση ωμέγα-6 λιπαρών οξέων, που αποτελούν βασικό συστατικό των χαπιών αυτών, οδηγεί σε πλήθος εκφυλιστικών ασθενειών, συμπεριλαμβανομένης της καρδιοπάθειας. Σύμφωνα με μελέτη του 2001 η υπερβολική ποσότητα των ωμέγα-6 λιπαρών οξέων συμβάλλει σε παθολογικές αλλαγές στα κύτταρα των αρτηριών και ως εκ τούτου στην καρδιοπάθεια.

Σχετικά με την υπέρταση

▶ Η υπέρταση είναι μία χρόνια πάθηση όπου η αρτηριακή πίεση στις αρτηρίες είναι αυξημένη. Η αύξηση αυτή της πίεσης κάνει την καρδιά να εργάζεται πιο εντατικά από το φυσιολογικό για να κυκλοφορεί το αίμα μέσω των αιμοφόρων αγγείων.

▶ Η υπέρταση είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για τις καρδιακές προσβολές, την καρδιακή ανεπάρκεια και είναι η αιτία της χρόνια νεφρικής νόσου. Ακόμα και η μέτρια αύξηση της αρτηριακής πίεσης σχετίζεται με το μειωμένο προσδόκιμο ζωής. Οι αλλαγές στον τρόπο διατροφής και ζωής μπορούν να βελτιώσουν τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και να μειώσουν τον κίνδυνο των επιπλοκών που σχετίζονται με την υγεία.

- Το **αλκοόλ** και ο **καφές** και το **κάπνισμα** και το **αλάτι** αυξάνουν την πίεση
- Οι τροφές που περιέχουν **πολύ νάτριο** από τη φύση τους ή εξαιτίας της παρασκευής τους πρέπει να αποφεύγονται (π.χ. αλμυρά τυριά, ζαμπόν, μπέικον, λουκάνικα, τομάτες, κονσέρβες, πατατάκια, ποπ κόρν, γεύματα ταχυφαγείων).

ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

- ▶ Καρδιαγγειακά επεισόδια.
- ▶ Τραυματισμοί.
- ▶ Καταπόνηση και φθορά των αρθρώσεων.
- ▶ Απώλεια όρεξης.
- ▶ Δυσκολία στον ύπνο.

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ

- ▶ Η έντονη άσκηση αυξάνει τον κίνδυνο ξαφνικού καρδιακού θανάτου , ιδιαίτερα σε άτομα που πάσχουν από καρδιακή νόσο.
- ▶ Ακόμη σοβαρός κίνδυνος υπάρχει όταν αγύμναστα άτομα επιδίδονται σε κοπιώδη σωματική προσπάθεια.



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ

- ▶ Καταπόνηση αρθρώσεων.
- ▶ Κίνδυνος πρόκλησης οστεοαρθρίτιδας.

(Εξαιρέση αποτελεί το τζόκινγκ)



ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

- ▶ Η συνεχής καταπόνηση των μυών αυξάνει τις πιθανότητες τραυματισμού.
- ▶ Συνηθισμένα είναι τα διαστρέμματα αρθρών άλλων σημείων του σώματος που υποβληθούν σε επαναλαμβανόμενες κινήσεις, λόγω της αθλημάτων



Αιφνίδιος Θάνατος σε Αθλητές

- ▶ Η συχνότητα του αιφνίδιου θανάτου σε αθλητές που οφείλεται σε καρδιαγγειακά προβλήματα είναι χαμηλή 1: 200.000 αθλητές/έτος. Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία αθλητές έχουν υψηλότερα ποσοστά αιφνίδιου θανάτου 1:15000-1:50000/έτος. Ο αιφνίδιος θάνατος είναι συχνότερος σε άρρενες αθλητές, σε δρομείς μεγάλων αποστάσεων (μαραθώνιου) καθώς επίσης και σε παίκτες basket και ποδοσφαίρου. Παρατηρείται κυρίως αργά το απόγευμα ή νωρίς το βράδυ και πολλές φορές κατά τη διάρκεια των προπονήσεων. Τα τελευταία έτη και με τη έκταση που δίνεται στα γεγονότα αυτά από τον τύπο, τόσο το κοινό, όσο και ο ιατρικός κόσμος, ενδιαφέρονται όλο και περισσότερο για τα αίτια του αιφνίδιου θανάτου στους προπονημένους αθλητές.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

- ▶ Ενδείκνυται ελαφριά αλλά τακτική άσκηση όπως το περπάτημα 5 μέρες την εβδομάδα. Κάτι τέτοιο συμβαίνει διότι οι μύες χρειάζονται συνήθως μία μέρα για να αναλάβουν μετά από μια μέτρια άσκηση και 48 ώρες εάν έχουν ασκηθεί στο μέγιστο όριο της απόδοσης τους.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

- ▶ Το άτομο πρέπει να προσαρμόζει τις ασκήσεις στις δυνατότητες του αλλά και στη φυσική του κατάσταση.
- ▶ Επιβάλλεται η εξέταση από γιατρό πριν την έναρξη ενός προγράμματος φυσικής άσκησης.
- ▶ Απαραίτητη η αποφυγή του αλκοόλ και των φαρμάκων πριν την άσκηση.
- ▶ Αποφεύγουμε τις κακές τεχνικές που συμβάλλουν στις κακώσεις.
- ▶ Χρησιμοποιούμε τον κατάλληλο για κάθε άθλημα εξοπλισμό.



Διατήρηση της υγείας
χωρίς φαρμακευτική
αγωγή

► Η διατήρηση της υγείας χωρίς φάρμακα είναι σχετικά εύκολη υπόθεση διότι το βασικότερο που πρέπει να κάνουμε είναι η πρόληψη. Με τον όρο πρόληψη εννοούμε την προσπάθεια που γίνεται για να προλάβουμε εκ των προτέρων και να αποτρέψουμε κάποιες αρνητικές ή ανεπιθύμητες καταστάσεις, ενέργειες ή συνέπειες που στην περίπτωση μας είναι η διατήρηση της υγείας μα χωρίς φαρμακευτική αγωγή

Οι ασθένειες οι οποίες μπορούν να
θεραπευτούν χωρίς φαρμακευτική αγωγή

- ▶ Αρτηριακή πίεση
- ▶ Οστεοπόρωση

Αρτηριακή πίεση

- ▶ Υπάρχουν τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, χωρίς τη λήψη φαρμάκων και ο πιο σημαντικός απ' αυτούς είναι η διατήρηση ενός υγιούς βάρους, μειώνοντας τα κορεσμένα λιπαρά.
- ▶ Αυξήστε το περπάτημα στην καθημερινότητά σας
- ▶ Σύμφωνα με έρευνες, οι υπερτασικοί που καθιέρωσαν το περπάτημα με έντονο ρυθμό για τουλάχιστον 30 λεπτά τη φορά, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, μείωσαν αποδεδειγμένα την πίεσή τους 2 με 3 βαθμούς. Ο λόγος είναι ότι η άσκηση βοηθάει την καρδιά να αξιοποιήσει καλύτερα το οξυγόνο, έτσι ώστε να μην ζορίζεται όταν αντλεί αίμα κι αυτό μπορείτε να το πετύχετε με διάφορες καρδιαγγειακές ασκήσεις (περπάτημα, τζόκινγκ, αεροβική, ποδήλατο, κολύμπι κ.λπ.).

- ▶ Επίσης η αναπνοή που χαρακτηρίζεται από αργό ρυθμό και βαθιές ανάσες και οι διάφορες πρακτικές όπως η γιόγκα και το Τάι Τσι, καταφέρνουν να μειώσουν τις ορμόνες του στρες, οι οποίες ανεβάζουν τη έρρινη, ένα ένζυμο που παράγεται στα νεφρά και μπορεί να αυξήσει την αρτηριακή πίεση. Δοκιμάστε το για 5 λεπτά το πρωί και 5 το βράδυ: εισπνεύστε βαθιά με αργό ρυθμό κι έπειτα, με την εκπνοή, απελευθερώστε όλη σας την ένταση.
- ▶ Τέλος η προτίμηση τροφών με αυξημένο κάλιο όπως είναι τα φρούτα και τα λαχανικά

Αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης

- ▶ η οστεοπόρωση μας βλάπτει επειδή προκαλεί τα κατάγματα στην σπονδυλική στήλη, στο ισχίο και στον καρπό. Επίσης βλάπτει γιατί προκαλεί πόνο και παραμόρφωση στο ανθρώπινο σώμα (καμπούρα) που όχι μόνο επηρεάζει την εμφάνιση, που όλοι γνωρίζουμε πόσο επηρεάζει αυτό ψυχολογικά μια γυναίκα, αλλά επιπλέον επηρεάζει τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων.
- ▶ Στην αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης χωρίς φάρμακα τα μέσα που διαθέτει η σύγχρονη Ιατρική είναι τα ακόλουθα:
 - ▶ * Ασκήσεις
 - ▶ * Ορθώσεις
 - ▶ * Πλατφόρμες δόνησης
 - ▶ * Εκπαίδευση στην πραγματοποίηση των δραστηριοτήτων της καθημερινότητας
 - ▶ * Εκπαίδευση και παροχή οδηγιών για ασφαλή κίνηση



Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΝΑ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

ΓΕΝΙΚΑ

Το φαγητό είναι απαραίτητο, για να επιβιώσουμε μιας και αποτελεί την πηγή όλων εκείνων των διατροφικών στοιχείων που μπορούν να βοηθήσουν τον οργανισμό στη σωστή δόμηση των ιστών, την ανάπτυξη, την άμυνα και τη μακροζωία.

Βέβαια, οι διατροφικές ανάγκες είναι διαφορετικές για άντρες και γυναίκες και φυσικά ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία του καθενός.

ΟΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- ▶ Ποικιλία τροφίμων
- ▶ Ισορροπία μεταξύ θερμίδων που προσλαμβάνονται και καταναλώνονται
- ▶ Φρούτα και λαχανικά
- ▶ Αποφυγή ζωικών λιπών και προτίμηση ελαιόλαδου
- ▶ Ελάττωση κόκκινου κρέατος
- ▶ Αποφυγή ζάχαρης και γλυκών
- ▶ Αποφυγή αναψυκτικών
- ▶ Αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών
- ▶ Πρωινό σε καθημερινή βάση

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΕΦΗΒΟΙ

Δεν υπάρχει κάτι το ιδιαίτερο που πρέπει να προσέξουμε εμείς οι έφηβοι. Ακολουθώντας τους βασικούς κανόνες της διατροφής θα είμαστε υγιείς.

Παρόλα αυτά κύριο χαρακτηριστικό των εφήβων είναι η κατανάλωση «πρόχειρων γευμάτων» ενδιάμεσα στα κύρια γεύματα. Επίσης παρατηρείται ευρεία κατανάλωση λιπαρών τροφών και τροφών πλούσια σε ζάχαρη καθώς και αναψυκτικών και αλκοόλ.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Το πρόβλημα για την αντιμετώπιση των άσχημων διατροφικών συνηθειών είναι ότι οι νέοι αισθάνονται υγιείς και έτσι δεν έχουν κίνητρο να αλλάξουν τη διατροφή τους. Επίσης σκέφτονται μόνο το παρόν και όχι τις μακροβιότερες συνέπειες της κακής διατροφής και τέλος θεωρούν λόγω του βεβαρυμμένου προγράμματός τους τη διατροφή τους ευκολη και βολική.

Αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσα στο πλαίσιο της οικογένειας μέσω της συνεργασίας με τον νέο. Με την ενθάρρυνση και τη διαρκή υποστήριξη μπορεί να προκύψει κάποιο έστω και μικρό αποτέλεσμα.

ΗΛΙΚΙΑ 20 -29

► Γυναίκες

Για τις γυναίκες είναι μια κρίσιμη ηλικία αφού είναι η δεύτερη περίοδος, μετά την εφηβεία, που στην προσπάθεια για κατάκτηση ενός χαμηλού βάρους, κινδυνεύουν να διαμορφωθούν κακές και ακραίες διατροφικές συνήθειες, οι οποίες θα οδηγήσουν σε διατροφικές ανεπάρκειες.

Χρειάζεται πρόσληψη ασβεστίου για τη μετέπειτα οστική υγεία και απορροφήσιμου σιδήρου συστατικά που τα βρίσκουμε σε γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι, ξηρούς καρπούς, ξερά φασόλια και λαχανικά τα μεν και στο κόκκινο κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά τα δε. Σημαντική είναι επίσης η καλή υδάτωση του οργανισμού (πόση νερού).

Ενδεικτική διαίτα

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 κοιλιακή θεϊκής 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολίσπορο 1κ.γ. μέλι, 1κ.γ. μαϊντανό 1 ποτήρι γαλά Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 ρολογκοφρέτες & 1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. Μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 τσούρα (2 φέτες ψωμί πολίσπορο, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	4κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φ. Ψωμί - 1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. Μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 πορτοκάλι & 1 αχλάδι	1 ποτήρι γαλά & 2 cereal crackers σκέλης	20 ανάετα αμύγδαλα & 4 αποζ. δημητριακά	2 μπανάνα χωρίς ζάχαρη & 1 ποτήρι γαλά	2 εκτινίδια	1 πορτοκάλι & 3 μανταρίνια	1 πορτοκάλι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό 4κμ. πατάτες φούρνου Σαλάτα εποχής 4 Ελαιό 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα Ψωμί ψητό Σαλάτα εποχής 1 μερίδα καπνιστό ρύζι 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα ψαλάς Τυρί 1 μερίδα 4 Ελαιό 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα Μαργαρίνη Σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί πολίσπορο 4 Ελαιό 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα μπακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ σάλτσας κρέμα 2κ.σ παρμεζάνα Σαλάτα εποχής 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί πολίσπορο 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα Μοσχάρι λαμόντο Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι 4κ.σ κομμάτια πατάτες 1 ποτήρι πράσινο τσάι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γασούρι 2% 1 μήλο & κανέλα	1 εκτινίδια & 1 μήλο	1 αχλάδι & 1 πορτοκάλι	1 Γασούρι 2% & 10 ρόγες σταρόλια	1 γασούρι 2% 1 μήλο & κανέλα	1 γασούρι & 1κ.γ. μέλι 3 κερύκελα	1 μήλο & 1 αχλάδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	Ντύκος κρητικός (ντομάτα, παξιμάδι, τυρί, 4 ελαιό)	1 τσούρα (2 φέτες ψωμί πολίσπορο, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	1 αγό βραστό 1 μερίδα τυρί Σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί πολίσπορο	2 μέτρια πατάτες βραστές Σαλάτα εποχής 1 μερίδα τυρί	2 σουβλάκια κολοκάκια Σαλάτα εποχής 1 πίτα αλεύστη	1 μερίδα ρύζι με μανιτάρια Βραστό λαχανικά 1 μερίδα τυρί	1 πίτα ορεκτική (τυρί, γαλοπούλα, ελαιόλαδο, μαρούλι, κρεμμύδι) 1 ποτήρι γάλα



► Άντρες

Σε αυτή την ηλικία στους άντρες συγκρούονται η κατανάλωση έτοιμου φαγητού ή η υγιεινή γεμάτη λαχανικά δίαιτα του γυμναστήριου.

Η δίαιτα σε αυτή την ηλικία παίζει καθοριστικό ρόλο στην καρδιαγγειακή υγεία της επόμενης δεκαετίας, ενώ επίσης μειώνει ή αυξάνει την ανάπτυξη προδιαβήτη. Για αυτό είναι σημαντικό να έχουν υψηλή κατανάλωση λαχανικών και φρούτων, μέτρια κατανάλωση αλκοόλ και μειωμένη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών.

ΓΕΝΙΚΑ:

Είναι η ηλικία που απαιτείται η μέγιστη πνευματική ικανότητα για τις σπουδές. Για αυτό το λόγο τα ωμέγα 3-λιπαρά οξέα από τα λιπαρά ψάρια και τα ιχθυέλαια είναι απαραίτητα, αφού διεγείρουν την εγκεφαλική λειτουργία. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα δεν παράγονται από τον οργανισμό, γι' αυτό και πρέπει να τα προμηθευόμαστε από τη διατροφή μας.

Στην περίπτωση καπνίσματος απαιτείται, εκτός από την κατανάλωση πηγών βιταμίνης C και η συμπληρωματική χορήγηση συμπληρωμάτων της μαζί με άλλα αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως η βιταμίνη E.

Στην περίπτωση λήψης αλκοόλ απαιτούνται τρόφιμα που θα μας τροφοδοτήσουν με βιταμίνες του συμπλέγματος B, με φολικό οξύ και μαγνήσιο (όσπρια, σκουροπράσινα λαχανικά, ξηρούς καρπούς και άπαχο κρέας).

ΗΛΙΚΙΑ 30-39

Είναι η κατ' εξοχήν ηλικία του περισσότερου φαγητού, σε άστατες ώρες και στα πλαίσια επαγγελματικών γευμάτων, που συσσωρεύει περίπτα κιλά στους γυναικείους γοφούς και τις ανδρικές κοιλίες. Σημαντικό παράγοντα κινδύνου αποτελούν επίσης η σταδιακή μείωση της σωματικής δραστηριότητας και ο περιορισμός του ελεύθερου χρόνου.

Επιπλέον, στις ηλικίες αυτές αρχίζει να μειώνεται ο βασικός μεταβολικός ρυθμός (κατά 2-10%) και να αυξομειώνεται, μέσα από τις όλο και πιο δύσκολες δίαιτες, το σωματικό βάρος. Για αυτό χρειαζόμαστε λιγότερες θερμίδες (50-100 θερμίδες λιγότερες την ημέρα).

Για τις γυναίκες, είναι και πάλι σημαντικό να προσλαμβάνουν επαρκείς ποσότητες σιδήρου και ασβεστίου, ενώ για όσες προγραμματίζουν μια εγκυμοσύνη απαιτείται συμπληρωματική χορήγηση φολικού οξέος ή λήψη του από τροφές όπως είναι τα σκουροπράσινα λαχανικά. Χρειάζονται επίσης ωμέγα-3 λιπαρά οξέα από λιπαρά ψάρια ή διατροφικό συμπλήρωμα.

Για τους άντρες είναι η περίοδος όπου το στομάχι μπορεί να παίξει ρόλο στην πρώτη εμφάνιση υψηλών τριγλυκεριδίων ή σε μια ήπια διαταραχή στις τιμές σακχάρου. Έτσι, οι μειωμένοι απλοί υδατάνθρακες, οι άλιπες πρωτεΐνες, τα λαχανικά και η αποφυγή των γλυκών είναι σημαντικά για την αντιμετώπισή τους. Επίσης η άσκηση θα εξασφαλίσει τη διατήρηση της μυϊκής μάζας και θα διατηρήσει υψηλό το βασικό μεταβολισμό.

ΗΛΙΚΙΑ 40-49

Τα τρόφιμα που εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες οι οποίες συμβάλλουν στη γήρανση των κυττάρων (όπως χρωματιστά λαχανικά, ξερά φρούτα, αβοκάντο και ελαιόλαδο) είναι σημαντικά και πρέπει να καταναλώνονται συστηματικά. Επίσης, λίγο πριν την εμμηνόπαυση τα οστά πρέπει να προστατευτούν με ικανοποιητική λήψη ασβεστίου από διαιτητικές πηγές όπως ημίπαχα γαλακτοκομικά και χαμηλά σε λίπος τυριά.

Η ρύθμιση του σωματικού βάρους είναι ακόμα πιο δύσκολη και οι δίαιτες δεν έχουν τα αποτελέσματα που είχαν παλιότερα. Ο μεταβολισμός επιβραδύνεται ακόμα περισσότερο, και απαιτούνται περίπου 100 λιγότερες θερμίδες, σε σχέση με τα 30.

Η καθημερινή άσκηση γίνεται επιτακτική ανάγκη για τη ρύθμιση του βάρους αλλά και των επιπέδων γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα και την αποφυγή του διαβήτη.

ΗΛΙΚΙΑ 50+

Σε αυτήν την ηλικία είναι απαραίτητη η πρόσληψη μαγνησίου για την καλύτερη ψυχική διάθεση και την καλύτερη καρδιακή λειτουργία (καλές πηγές είναι ξερά φρούτα, λαχανικά, πίτουρα και μεταλλικό νερό).

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα από λιπαρά ψάρια και ιχθυέλαια, αλλά και πηγές όπως ο λιναρόσπορος και τα καρύδια, είναι σημαντικά για φυσική «λίπανση» των αρθρώσεων.

Επίσης δεδομένου ότι η γήρανση συνοδεύεται από εντονότερη δράση των ελευθέρων ριζών, η πρόσληψη αντιοξειδωτικών συστατικών (**βιταμίνες A, C και E**) από φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο και ξηρούς καρπούς προστατεύει από τη φυσική φθορά του δέρματος και οργάνων όπως η καρδιά, από τη στεφανιαία νόσο και από ορισμένες μορφές καρκίνου.

Τέλος, χρειάζεται μια διατροφή για άντρες και γυναίκες που να καλύπτει τις υψηλές ανάγκες του οργανισμού τους σε ασβέστιο και βιταμίνη D για αποφυγή της οστεοπόρωσης.

▶ Ας δούμε μερικά στοιχεία που προέκυψαν από έρευνες αναφορικά με τα οφέλη, τα οποία μπορούμε να αποκομίσουμε από τα σπορ, τη σωματική εξάσκηση και τον αθλητισμό για τους ενήλικες:

- ▶ 1. Μάθετε ότι δυστυχώς αυτοί που δεν βρίσκουν χρόνο για σωματική άσκηση θα πρέπει να βρουν χρόνο για γιατρούς και φροντίδα, λόγω ασθενειών που θα προκύψουν εξαιτίας της απουσίας της άσκησης του σώματός τους.
- ▶ 2. Προτιμάτε να χρησιμοποιείτε σκαλοπάτια και όχι ανελκυστήρα. Η συνήθεια αυτή μειώνει τη χοληστερόλη, την αρτηριακή πίεση, τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και προσφέρει μακροζωία.
- ▶ 3. Να θυμάστε: Ένας από τους καλύτερους τρόπους πρόληψης καρκίνου του μαστού, του παχέος εντέρου, της μήτρας και άλλων καρκίνων, είναι η τακτική σωματική άσκηση 30 λεπτών κάθε μέρα.
- ▶ 4. Να ξέρετε ότι η σωματική άσκηση επιδρά σε νευρώνες εγκεφάλου. Τους κάνει να ελέγχουν και να μειώνουν τη όρεξη και έτσι βοηθά να έχετε κανονικό βάρος σώματος.

- ▶ 5. Το Σκουός, το σπριντ, το ποδόσφαιρο, το σκι είναι αναερόβιες ασκήσεις, οι οποίες αυξάνουν τη δύναμη και τη μάζα των μυών, ενώ ταυτόχρονα ισχυροποιούν τα οστά.
- ▶ 6. Στους άνδρες η χαμηλή τεστοστερόνη αίματος σχετίζεται με τη μεγαλύτερη θνησιμότητα. Η τακτική άσκηση των ανδρών συμβάλλει στην αύξηση της τεστοστερόνης και απομακρύνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας.
- ▶ 7. Φροντίζετε τον εγκέφαλό σας. Οποιαδήποτε μορφή σωματικής άσκησης είναι ωφέλιμη για τον εγκέφαλο. Η πνευματική διαύγεια ευεργετείται από τη σωματική άσκηση.
- ▶ 8. Μην ξεχνάτε τη σημασία της τακτικής άσκησης για τη σεξουαλική ζωή. Τα καλύτερα αφροδισιακά είναι η σωματική άσκηση και η υγιεινή διατροφή.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Η κίνηση είναι πολύ ευεργετική καθώς οι άνθρωποι που ασκούνται νιώθουν λιγότερο νευρικοί, πιο καλοδιάθετοι, πιο ήρεμοι με λιγότερο άγχος και πιο δυνατοί σε δύσκολες καταστάσεις της καθημερινότητας. Για αυτούς που νιώθουν ότι είναι πιο νευρικοί ο αθλητισμός είναι ένας τρόπος να "ξεσπάσουν", να ηρεμήσουν και να διοχετεύσουν κάπου την ενέργειά τους και από την άλλη για τους ανθρώπους που είναι πιο στάσιμοι στη ζωή τους και ίσως πιο περιορισμένοι και καταπιεσμένοι, είναι ένας τρόπος να ενεργοποιηθούν και να νιώσουν πιο ζωντανοί και πιο δραστήριοι.



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

- ▶ Τα οφέλη της άσκησης όπως είδαμε παραπάνω είναι πολύ σημαντικά για να τα αγνοούμε. Η καλή φυσική κατάσταση επιτρέπει την εκτέλεση απαιτητικών ρόλων όπως για παράδειγμα τη συμμετοχή του ανθρώπου σε αθλητική δραστηριότητα , την άριστη απόδοση του στην εργασία, την υγιή σωματική διάπλαση ,αλλά και τη δυνατότητα του ατόμου να ανταποκρίνεται στις προκλήσεις της κοινωνίας και να ζει σε αρμονία με αυτή. Συντελεί δε στην ψυχική ευεξία και την επίτευξη κοινωνικών ρόλων.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ▶ <http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=6&articleID=14581&la=1>
- ▶ <http://www.tlife.gr/Article/fitness-agediet/0-80-14442.html>
- ▶ http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/h-diatrofi-tou-efibou#.Vp_RSCp95dg
- ▶ <http://www.clickatlife.gr/diatrofi/story/13657>
- ▶ Google images
- ▶ <http://www.clickatlife.gr/euzoia/story/7095>
- ▶ <http://www.medreha.com/2011/11/i-antimetwpsisi-tis-osteoporosis-xwris/>
- ▶ <http://www.onmed.gr/sexoualikothta/item/326777-therapeia-gia-tin-stytiki-dysleitourgia-xoris-farmaka#ixzz3zE1tDDom>
- http://www.hearthealth.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=50:ypertasi-ston-21o-aiona-mythoi-kai-pragmatikotita&catid=27&Itemid=202&lang=en
- <http://el.wikipedia.org>
- http://www.logiastarata.gr/2011/11/blog-post_6755.html
- ▶ <http://www.eumedline.eu>
- ▶ <http://yourhealthblog.net>
- ▶ <http://newparkar.info>
- ▶ <http://nikerunfreenorge.com>
- ▶ <http://sdyth.gr/listing>

•<https://www.medlook.net/2014-03-22-06-24-55-3264.html>

<http://www.iatronet.gr/video/i-simasia-tou-kardiologikou-elegxu-sta-paidia-pou-athlounde/308/>

•Εικόνες Google

•<http://www.avgi.gr/article/4046276/ekthesi-unicef-se-upsila-pososta-i-paidiki-thnisimotita-an-kai-exei-meiothei>

- <http://www.iatronet.gr/video/i-simasia-tou-kardiologikou-elegxu-sta-paidia-pou-athlounde/308/>

- <http://www.tlife.gr/Article/family-athlitismos/0-12-16231.html>

- <http://www.nadiatrofis.gr/search/label/%CE%91%CE%A3%CE%9A%CE%97%CE%A3%CE%97-%CE%95%CE%A5%CE%95%CE%9E%CE%99%CE%91>
 - https://www.google.gr/search?q=%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+%CE%B5%CF%85%CE%B5%CE%BE%CE%B9%CE%B1&ie=utf-8&oe=utf-8&gws_rd=cr&ei=Ug87VgWiGMSNavjll4gO - q=%CE%B5%CE%B9%CE%B4%CE%BF%CF%82%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82+%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B1+%CE%BC%CE%B5+%CF%84%CE%B9%CF%82+%CE%B7%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%B9%CE%B5%CF%82
 - <http://www.real.gr/DefaultArthro.aspx?page=arthro&id=192268&catID=19>
 -
 - <http://www.vita.gr/fitness/article/7846/fit-se-kathe-hlikia/>
 -
 - <https://www.google.gr/search?biw=1173&bih=798&noj=1&q=%CE%B5%CE%B9%CE%B4%CE%BF%CF%82+%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82+%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B1+%CE%BC%CE%B5+%CF%84%CE%B9%CF%82+%CE%B7%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%B9%CE%B5%CF%82&spell=1&sa=X&ved=0CBkQBSgAahUKEwjy4qTU7vjlAhUCCxoKHRWdANE>
 -
 - http://www.nutrimed.gr/ygeia_lifestyle/askisi_kai_euexia/askisi_kai_makrozoia.html
 - <http://www.inewsgr.com/more/254/askisi-kai-evexia--ta-ofeli-tis-gymnastikis-stin-ygeia-mas.htm>
- http://www.nutrimed.gr/ygeia_lifestyle/askisi_kai_euexia/askisi_kai_makrozoia.html