



LEEDS BECKETT UNIVERSITY
CARNEGIE SCHOOL OF SPORT

Τα οφέλη της άσκησης στην υγεία του ανθρώπου

1



LEEDS BECKETT UNIVERSITY
CARNEGIE SCHOOL OF SPORT

Κώστας Τσακιρίδης Επίκουρος Καθηγητής Εργοφυσιολογίας

Διευθυντής Σπουδών MSc Εργοφυσιολογίας



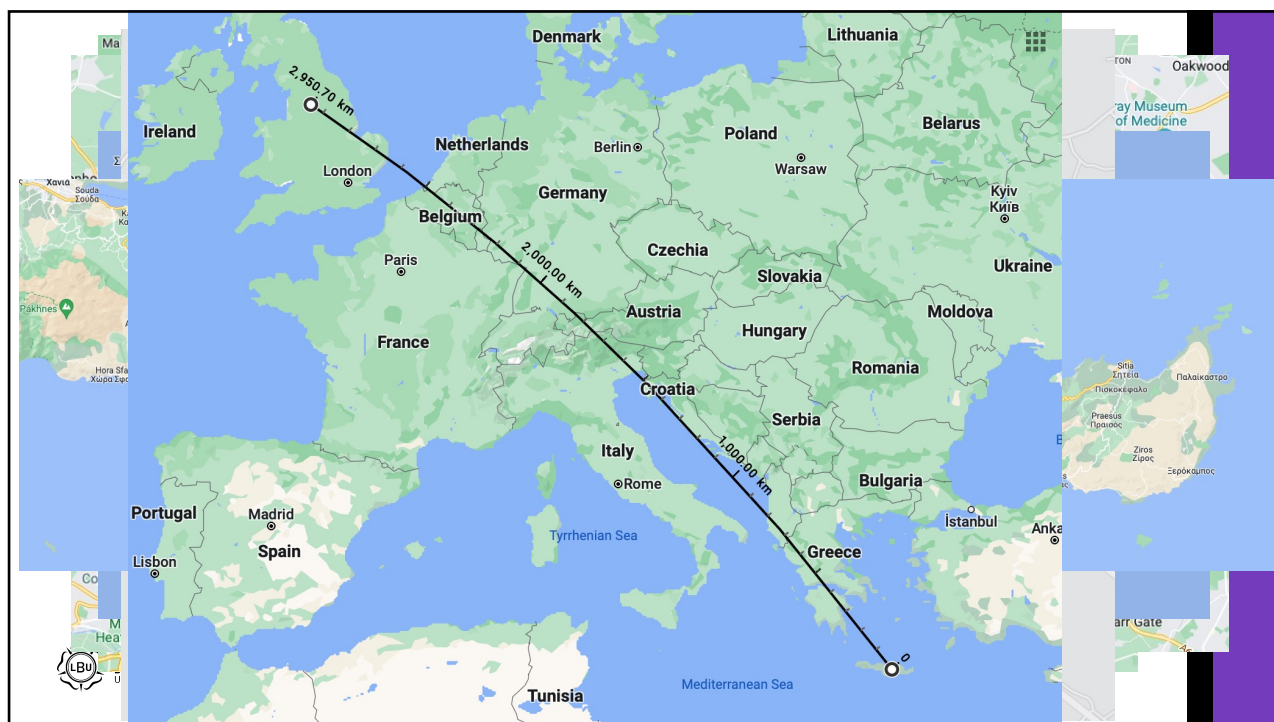
Room: Fairfax 123

Email: c.tsakirides@leedsbeckett.ac.uk

Phone: +44 (0)113 812 4716

Twitter: @tsakirides

2



3

Περιεχόμενα παρουσίασης:

- Ορισμοί
- Στατιστικά στοιχεία
- Συστημικά οφέλη της άσκησης
- Συνταγογραφημένη άσκηση
- Απαιτούμενη δοσολογία
- Ερωταποκρίσεις

4

Ορισμοί

- Φυσικές Δραστηριότητες (ΦΔ)
- Σωματική Άσκηση (ΣΑ)
- Αθλητισμός/Πρωταθλητισμός
- Φυσική κατάσταση
- Καρδιοαναπνευστική ικανότητα (Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου: VO_{2max})
- Υγεία



5

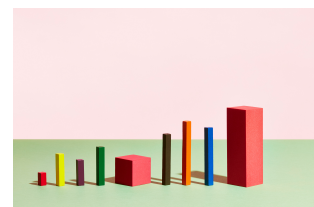
Στατιστικά στοιχεία

- Σε παγκόσμιο επίπεδο, εκτιμάται ότι η έλλειψη συστηματικής σωματικής δραστηριότητας/άσκησης συμμετέχει στην θνησιμότητα, πχ:

- 6% των περιπτώσεων στεφανιαίας νόσου
- 7% των περιπτώσεων Διαβήτη τύπου 2
- 10% των περιπτώσεων καρκίνου του μαστού και του παχύ εντέρου



Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα σε ευρωπαϊκό πληθυσμό το 7,3% των θανάτων ανδρών και γυναικών (676.000 θάνατοι στο σύνολο των 9,2 εκατομμυρίων/έτος) αποδίδονται στην έλλειψη σωματικής δραστηριότητας.



6

Στατιστικά στοιχεία

- Αντιθέτως, η συστηματική σωματική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι:
 - Μειώνει τη θνησιμότητα και τον κίνδυνο για επανεμφάνιση καρκίνου του μαστού περίπου κατά 50%
 - Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ
 - Ελαττώνει τον κίνδυνο για, όλων των αιτιολογιών, καρδιαγγειακούς και καρκινοεξαρτώμενους θανάτους σε ενήλικες με υψηλά επίπεδα μυϊκής δύναμης
 - Οδηγεί σε υψηλότερες εκπαιδευτικές επιδόσεις σε παιδιά και ενήλικες



7

Στατιστικά στοιχεία

- Παρά τα σοβαρά ζητήματα που προκύπτουν για την υγεία από την έλλειψη σωματικής άσκησης:
 - Το 59% των Ελλήνων δεν επιδίδονται σε κανενός είδους συστηματική σωματική δραστηριότητα, ενώ στο σύνολο των κρατών της Ε.Ε. το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 34% του πληθυσμού
 - Το 41% των Ελλήνων “ξοδεύουν” περισσότερες από 5,5 ώρες την ημέρα σε καθιστικές ενασχολήσεις
 - Μόνο το 15% των Ελλήνων (27% στην Ε.Ε.) γυμνάζονται τακτικά, δηλαδή 5 φορές την εβδομάδα, και μόνο το 24% των Ελλήνων (65% στην Ε.Ε.) γυμνάζονται από 1-4 φορές την εβδομάδα
 - Μόνο το 20% των αγοριών και το 8,5% των κοριτσιών ηλικίας 11-15 ετών στη χώρα μας πληρούν τα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας



8

Συστημικά οφέλη της άσκησης

- Πολλαπλά οφέλη της ΣΑ/ΦΔ σε όλα τα ανατομικά συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού

ΓΙΑΤΙ;

- Τι γίνεται όταν αρχίζουμε να κινούμαστε ή να γυμναζόμαστε;



9

Συστημικά οφέλη της άσκησης

- Με την έναρξη της κίνησης ή άσκησης συμμετέχουν όλα σχεδόν τα συστήματα και ως αποτέλεσμα βελτιώνουν τη λειτουργία τους:
 - Εγκέφαλος/νευρικό σύστημα
 - Μυϊκό σύστημα
 - Ενδοκρινικό (ορμονικό) σύστημα
 - Αναπνευστικό σύστημα
 - Καρδιαγγειακό σύστημα



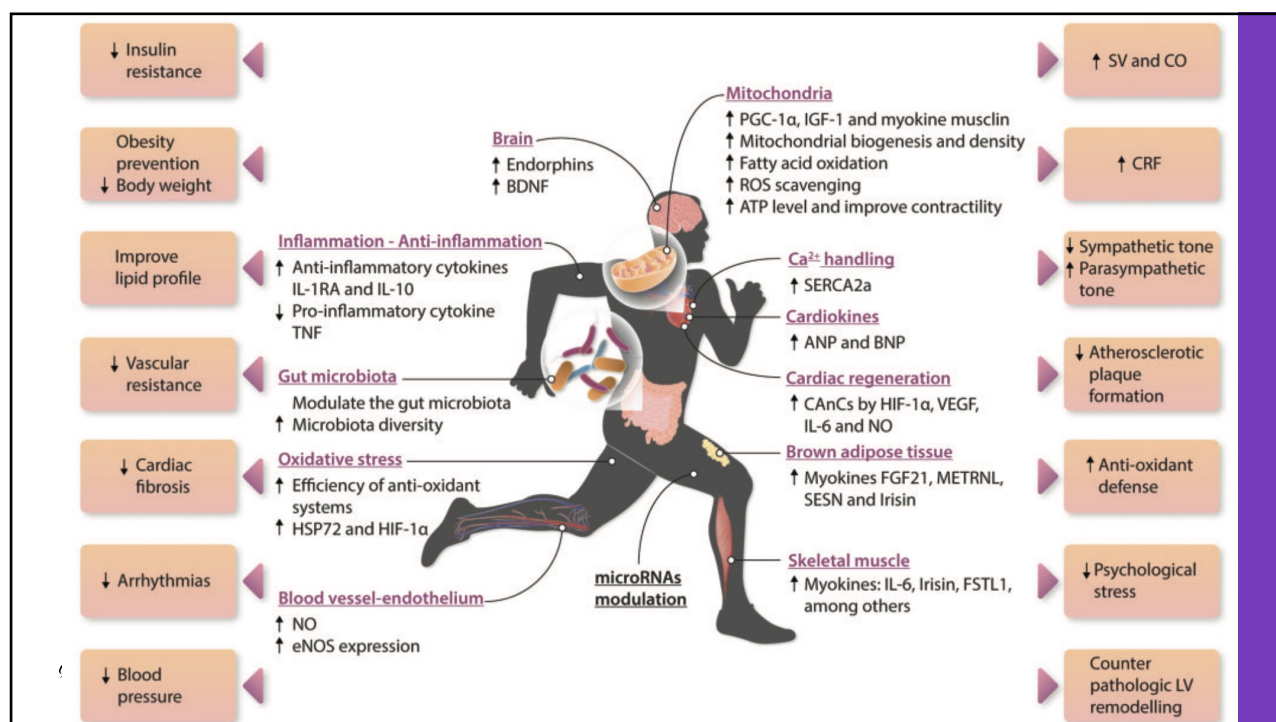
10

Exercise effects on cardiovascular disease: from basic aspects to clinical evidence

Fabian Sanchis-Gomar ^{1,2*}, Carl J. Lavie³, Jorge Marín ⁴, Carme Perez-Quilis¹, Thijs M.H. Eijssvogels ⁵, James H. O’Keefe⁶, Marco V. Perez², and Steven N. Blair⁷



11



12

Συστημικά οφέλη της άσκησης

- Παραδείγματα:
 - Χαμηλώνουν οι σφυγμοί ανά λεπτό
 - Δυναμώνουν οι μύες της αναπνοής
 - Αυξάνεται ο όγκος του αίματος και ο αριθμός ερυθρών αιμοσφαιρίων
 - Χαμηλώνει η χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια
 - Ρυθμίζεται το σάκχαρο του αίματος
 - Μειώνεται η αρτηριακή πίεση
 - Μειώνονται οι δείκτες φλεγμονής (φλεγμονή = χρόνιες παθήσεις)



13

Συνταγογραφημένη άσκηση

- Σωματική Άσκηση = Φάρμακο
- Φάρμακο = απαιτούμενη ασφαλής και ωφέλιμη δόση
- Υποδοσολογία - Υπερδοσολογία
- Άσκηση = βελτίωση καρδιοαναπνευστικής ικανότητας = μείωση θνησιμότητας
- Η ΣΑ βοηθά σε όλες τις χρόνιες ασθένειες (καρδιαγγειακές, αναπνευστικές, μεταβολικές, μυοσκελετικές, νευρολογικές, ψυχιατρικές, καρκίνο)



14

Απαιτούμενη δοσολογία για ωφέλιμη και ασφαλή άσκηση για πρόληψη ασθενειών

- Αμερικανικό Κολλέγιο Αθλητικής Ιατρικής (ACSM):
 - **Παιδιά (6-17 ετών):** 1 ώρα καθημερινά αερόβιες φυσικές δραστηριότητες μέτριας έως υψηλής έντασης (με ανεβασμένους σφυγμούς και αναπνευστική συχνότητα) + 3 φορές την εβδομάδα ασκήσεις με αντίσταση για μυϊκή ενδυνάμωση (π.χ. βάρη, ασκήσεις με το σωματικό βάρος όπως κάμψεις, έλξεις, κοιλιακούς)
 - **Ενήλικες:** 150 λεπτά αερόβιες φυσικές δραστηριότητες μέτριας έντασης την εβδομάδα ή 75 λεπτά με ασκήσεις υψηλής έντασης ή ένα μίγμα των δύο + 2-3 φορές την εβδομάδα ασκήσεις με αντίσταση για μυϊκή ενδυνάμωση (π.χ. βάρη, ασκήσεις με το σωματικό βάρος όπως κάμψεις, έλξεις, κοιλιακούς)



15



LEEDS BECKETT UNIVERSITY
CARNEGIE SCHOOL OF SPORT

**Σας ευχαριστώ για
την προσοχή σας!**

16

Ερωταποκρίσεις

