

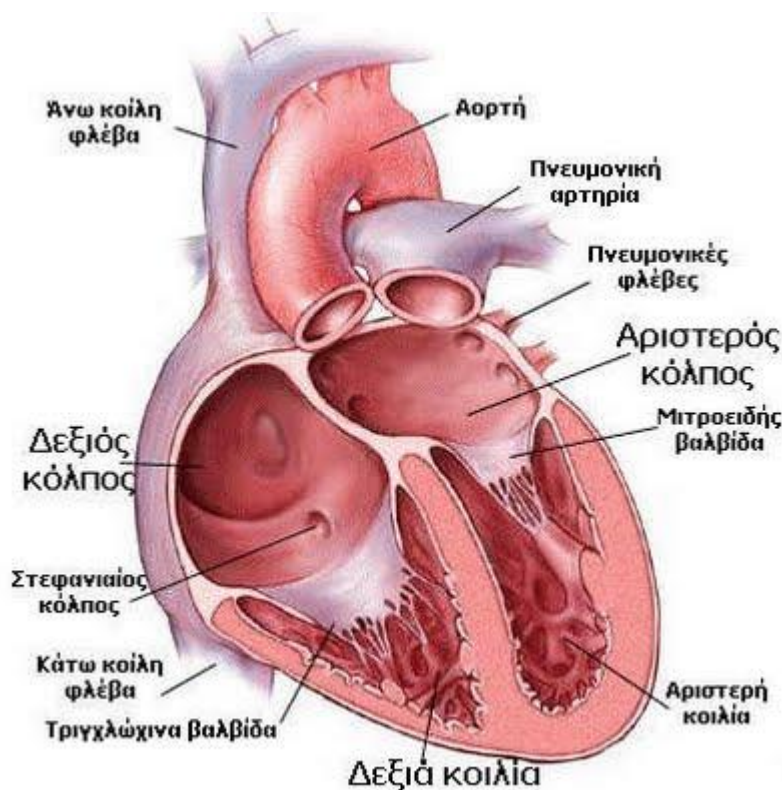
ΠΑΠΑΠΑΝΤΕΛΗΣ ΝΙΚΗΤΑΣ

ΕΚΠ/ΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

e-mail: nikitpapa@yahoo.gr

(ΑΡΘΡΟ)

“ 29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΡΔΙΑΣ” ΑΣΚΗΣΗ & ΚΑΡΔΙΑ



Σεπτεμβρίου

Κάθε χρόνο από το 1999, η Παγκόσμια Ομοσπονδία Καρδιολογίας σε συνεργασία με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και την UNESCO διοργανώνει, στις 29 Σεπτεμβρίου, την Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς, με σλόγκαν "**Μια καρδιά για μια ζωή**". Με αφορμή την ημέρα αυτή, οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου, επισημαίνοντας την ανάγκη για επιστροφή στις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες. Για την καλή λειτουργία

της καρδιάς απαραίτητη η σωστή διατροφή και άσκηση, με άλλα λόγια ο υγιεινός τρόπος ζωής.

Στην Ελλάδα έχουμε 20.000 νέα εμφράγματα ετησίως. Το 45-50% του πληθυσμού είναι καπνιστές, έως και το 1/3 του πληθυσμού είναι παχύσαρκοι, το 10% πάσχει από διαβήτη και το 1/3 των Ελλήνων έχει αυξημένη αρτηριακή πίεση. Με τη στεφανιαία νόσο να κρατάει τα σκήπτρα στις αιτίες θανάτου στον Ελληνικό πληθυσμό και με δεδομένο ότι πλέον τα καρδιακά νοσήματα χτυπούν όλο και νεότερους σε ηλικία ανθρώπους οι γιατροί προειδοποιούν αλλάξτε τρόπο ζωής.

Το 2010 αναμένεται τα καρδιακά νοσήματα να αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου στις αναπτυσσόμενες χώρες, ενώ έως το 2025, οι θάνατοι θα ξεπερνούν τους 25.000.000 ετησίως. Τα καρδιακά νοσήματα κοστίζουν 169 δις ευρώ ετησίως στην ΕΕ.

Σύμφωνα με τελευταία στοιχεία, οι Έλληνες διατρέχουν τον υψηλότερο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα μεταξύ των χωρών της Μεσογείου, καθώς έχουν εγκαταλείψει τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής και ζωής. Οι καρδιολόγοι ζητούν άμεσα συντονισμένες ενέργειες για την πρόληψη διαφορετικά σε μερικά χρόνια στα νοσοκομεία θα έχουμε ανάγκη περισσότερες **μονάδες εμφραγμάτων**.

Η σωματική άσκηση, παράλληλα με τη σωστή και ισορροπημένη διατροφή, αποτελεί το κλειδί για την προστασία της καρδιάς μας.

Ο πιο απλός τρόπος για να γυμνάσουμε την καρδιά μας είναι το βάδισμα (αργό ή γρήγορο, ανάλογα με το επίπεδο μας). Μπορεί να γίνει σε πάρκα, σε γήπεδα, σε δρόμους και γενικά σε μέρη που προκαλούν το ενδιαφέρον μας.

Οι επιδράσεις της άσκησης στην καρδιά:

- **Προλαμβάνει τους κινδύνους που απειλούν την υγεία:**
Παχυσαρκία, καρδιακά νοσήματα, υψηλή αρτηριακή πίεση, εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη, έμφραγμα και διάφοροι τύποι καρκίνου, οστεοπόρωση.
- **Βοηθάει στη ρύθμιση χρόνιων παθολογικών καταστάσεων:**
Μειώνει την αρτηριακή πίεση, βοηθάει στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα και στην ανακούφιση από τους χρόνιους μυϊκούς πόνους
- **Μειώνει τα περιττά κιλά:**
Σε συνδυασμό με μια υγιεινή διατροφή μπορεί να συμβάλει καθοριστικά στη μείωση του σωματικού βάρους
- **Προφυλάσσει από ασθένειες του ανοσοποιητικού:**
Ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα αφήνοντας το άτομο λιγότερο εκτεθειμένο σε ασθένειες του κατώτερου και ανώτερου αναπνευστικού, όπως το κοινό κρυολόγημα και η γρίπη.
- **Κρατάει τις αρτηρίες καθαρές:**
Αυξάνει την συγκέντρωση της υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης - HDL, ή «καλής» χοληστερίνης – και μειώνει την συγκέντρωση της χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης -LDL, ή «κακής» χοληστερίνης - στο αίμα, με αποτέλεσμα την μειωμένη εμφάνιση της αρτηριοσκλήρυνσης.

Γενικές οδηγίες για την οργάνωση ενός προγράμματος άσκησης:

1. Πριν την έναρξη της άσκησης συμβουλευόμαστε το γιατρό μας
2. Δε χρειάζεται να βιαζόμαστε και να ζητάμε γρήγορα αποτελέσματα. Η συνέπεια στο πρόγραμμα , η θετική διάθεση και η υπομονή είναι τα στοιχεία εκείνα που πρέπει να υιοθετήσουμε συνειδητά ξεκινώντας ένα πρόγραμμα άσκησης
3. Για να βρίσκεται η καρδιά μας στην καλύτερη κατάσταση χρειάζεται σωματική άσκηση 3-5 φορές την εβδομάδα, σε

μια τέτοια ένταση και ρυθμό ώστε η καρδιακοί μας παλμοί να διατηρούνται σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο-στόχο (120-150 /mim) ,για 30-60 λεπτά, καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης

4 . Η άσκηση θα πρέπει να ξεκινάει με **προθέρμανση** και να τελειώνει με "**αποθεραπεία**". Οι δυο αυτοί περίοδοι πρέπει να καταλαμβάνουν το 20% του συνολικού χρόνου της άσκησης

5 Κάνουμε άσκηση μόνο όταν αισθανόμαστε καλά

6. Δε ασκούμεστε αμέσως μετά το φαγητό. Περιμένουμε τουλάχιστον για 2 ώρες

7. Χρειάζεται προσοχή στις καιρικές συνθήκες. Αποφεύγουμε την άσκηση με υψηλές θερμοκρασίες ιδιαίτερα όταν έχουμε κουραστεί στην εργασία μας. Σε θερμοκρασία πάνω από 22-25⁰ Κελσίου μειώνουμε τον ρυθμό, δείχνουμε μεγαλύτερη ευαισθησία σε τυχόν συμπτώματα και πίνουμε πολλά υγρά πριν και μετά την άσκηση. Η άσκηση είναι καλύτερα ανεκτή σε χαμηλή θερμοκρασία ή με ελαφρό αεράκι ή θαλάσσια αύρα

8. Προσοχή στις ανηφόρες. Μειώνουμε ταχύτητα και ένταση οπωσδήποτε

9. Ασκούμεστε με ελαφρά αθλητικά ρούχα και υποδήματα. Ιδιαίτερα αποφεύγουμε τα συνθετικά που δεν αφήνουν το σώμα να "αναπνεύσει" και φοράμε οπωσδήποτε καπέλο στον ήλιο

10. Κάθε οργανισμός είναι ένα σύνολο με ιδιαιτερότητες. Για το πρόγραμμα σωματικής άσκησης συζητάμε με τον γιατρό που σας παρακολουθεί και ένα ειδικό (γυμναστή)

11. Για την καρδιά η πιο ωφέλιμη άσκηση είναι η αερόβια άσκηση (**περπάτημα, τζόκιν, ποδήλατο, κολύμβηση, χορός, αθλοπαιδιές**)

12. Μαθαίνουμε να αναγνωρίζουμε τυχόν καρδιολογικά συμπτώματα κατά την διάρκεια της άσκησης:

α) **δυσφορία στο άνω μέρος του σώματος, όπως τον θώρακα, στα χέρια, στο λαιμό, στη γνάθο. Η δυσφορία αυτή μπορεί να ποικίλει σε ένταση και να είναι σαν πόνος, κάψιμο, σφίξιμο ή πίεση**

β) **Αίσθημα λιποθυμίας ή λιποθυμία κατά ή μετά την άσκηση. Αν και μπορεί να μην οφείλεται στην καρδιά σταματούμε την άσκηση και συμβουλευόμαστε το γιατρό μας**

γ) **Δύσπνοια. Η συχνότητα και το βάθος των αναπνοών φυσικά αυξάνονται με την άσκηση αλλά δεν θα πρέπει να προκαλείται δυσφορία δυσχέρεια στην ομιλία ή βήχας. Ο ρυθμός της αναπνευστικής λειτουργίας πρέπει να αποκαθίσταται σε λιγότερο από 5 λεπτά μετά την διακοπή της άσκησης.**

13. Τα ακόλουθα συμπτώματα μπορεί να δείχνουν ότι ασκούμε σε ρυθμό εντονότερο από όσο αντέχουμε: **αδυναμία να ολοκληρώσουμε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα, αδυναμία συνομιλίας κατά την άσκηση, ζάλη ή ναυτία, χρόνια κόπωση, αϋπνία, πόνος στις αρθρώσεις.**

14. Να ξεκινάμε πάντα αργά και να αυξάνουμε την ένταση προοδευτικά

Η δική μας συμβουλή:

«Επιλέξτε το σπορ που σας αρέσει και σας ταιριάζει. Μόνοι ή με φίλους – και αυτό είναι το καλύτερο-ασχοληθείτε μ' αυτό. Η χαρά και οφέλη που θα πάρετε ως αντιστάθμισμα είναι ανυπολόγιστα. Αξίζει να δοκιμάσετε».