

Για τους λάτρεις του τζόκινγκ

Γιάννης Θεοδωράκης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Η πιο συστηματική και μεγάλης έκτασης έρευνα για την αξία του τρέξιματος δημοσιεύτηκε μέσα στο 2019. Τα αποτελέσματα προήλθαν από ένα σύνολο μελετών, που κατέγραψαν από 230.000 άτομα τη σχέση τους με το τρέξιμο και τις πιθανότητες θνησιμότητας από πολλές τις κατηγορίες ασθενειών καρκίνου και καρδιαγγειακών. Πράγματι, όσοι και όσες ασχολούνταν συστηματικά με το τρέξιμο, είχαν 30% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από καρδιαγγειακές παθήσεις, και 23% από καρκίνο, σε σχέση με τα άτομα που δεν έτρεχαν. Η έρευνα έδειξε ότι ακόμα και μια φορά τρέξιμο την εβδομάδα, είναι πολύ καλύτερο από άτομα που δεν τρέχουν καθόλου. Παραδόξως, μεγαλύτερη συχνότητα άσκησης δεν σχετίζεται απαραίτητα με εντυπωσιακότερα οφέλη στην υγεία.

Οι φίλοι και φίλες του δρομικού κινήματος βέβαια δεν αρκούνται σε μια φορά την εβδομάδα άσκηση και καλά κάνουν. Πρέπει να τονίσω ότι η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, μας λέει ότι οι ενήλικες πρέπει να ασκούνται – όχι απαραίτητα με το τζόκινγκ- τουλάχιστο 150 λεπτά την εβδομάδα με άσκηση χαμηλής ή μεσαίας έντασης. Ιδανικά είναι τα 300 λεπτά την εβδομάδα άσκησης. Για δε τα παιδιά και τους εφήβους πρέπει να ασκούνται 60 λεπτά την ημέρα και όλες τις ημέρες τις εβδομάδας.

Πόσο καλά είναι όλα αυτά; Μια άλλη σπουδαία εργασία του 2015, μας λέει ότι η άσκηση, εκεί στα 150 λεπτά την εβδομάδα, πρέπει να συστήνεται ως φάρμακο – συμπληρωματικά βέβαια της θεραπευτικής αγωγής- σε 26 κατηγορίες ασθενειών. Από την κατάθλιψη, το άγχος, το στρες, τη σχιζοφρένεια, την άνοια, το πάρκινσον, τη σκλήρυνση κατά πλάκας, την παχυσαρκία, την υπερλιπιδιμία, το μεταβολικό σύνδρομο, τον διαβήτη τύπου 2, τα καρδιαγγειακά, τις χρόνιες πνευμονοπάθειες, το άσθμα, την οστεοπόρωση, την οστεοαρθρίτιδα, τη ρευματοειδή αρθρίτιδα και τον καρκίνο. Τις ίδιες θέσεις διατυπώνουν και άλλες εργασίες που εστιάζονται πιο πολύ σε θέματα ψυχικής υγείας. Έχουν καταγράψει επίσης ότι η άσκηση σχετίζεται με την αύξηση του προσδόκιμου της ζωής. Ναι τα άτομα που ασκούνται συστηματικά, ζουν καλύτερα και περισσότερο, κατά 3 περίπου έτη.

Οι συστηματικοί δρομείς, άνδρες και γυναίκες που τρέχουν με άνεση σε μαραθωνίους, δεν αρκούνται στα 300 λεπτά άσκηση την εβδομάδα αλλά τρέχουν περισσότερο. Τρέχουν από 5 έως 10 ώρες την εβδομάδα, αυτοί δε που τρέχουν σε υπεραποστάσεις, τρέχουν πολύ περισσότερες ώρες. Δεν έχουμε τεκμηριωμένες έρευνες και πληροφορίες αν αυτό είναι κακό ή καλό. Προσωπικά, από ψυχολογικής απόψεως, το βρίσκω καλό, γιατί πέρα από τις θετικές επιδράσεις στην υγεία, το συστηματικό τρέξιμο και η συμμετοχή σε δρόμους μεγάλων αποστάσεων, έχει και πολλά άλλα καλά.

Είναι φιλοσοφία ζωής, είναι αγάπη, είναι ψυχική ισορροπία, είναι εξαιρετική εξάσκηση διανοητική, είναι αυτοπειθαρχία, αυτοέλεγχος, πάθος, εξερεύνηση των ανθρώπινων ορίων, δρόμος εσωτερικής αναζήτησης χωρίς εξωτερικούς ανταγωνισμούς, δρόμος κοπιώδης, έτσι χωρίς σκοπό. Όσοι και

όσες τρέχουν μεγάλες αποστάσεις δεν τρέχουν για κάποιο εξωτερικό λόγο ούτε ψάχνουν ιδιαίτερα τα χειροκροτήματα, και τις αναρτήσεις στα κοινωνικά δίκτυα, αν και αυτό δεν είναι απαραίτητα κακό. Στόχους προσωπικούς προσπαθούν να πετύχουν. Προσπαθούν απλά να γίνονται καλύτεροι ως δρομείς και ως άνθρωποι. Μέρες που είναι, και να βγει η κοινωνία από την περιπέτεια της πανδημίας, και να ξαναγεμίσουν οι αθλητικοί χώροι, και χωρίς υπερβολή να θυμόμαστε ότι οι συστηματικοί δρομείς, καλύτεροι άνθρωποι προσπαθούν να γίνουν.

Προς το παρόν σεβόμαστε τις αποφάσεις του ΕΟΔΥ, και προσέχουμε τους κανόνες υγιεινής, και κρατάμε τις αποστάσεις αν γυμναζόμαστε με άλλους. Και τέλος, γυμναζόμαστε με μέτρο, γιατί και η υπερβολική άσκηση εξασθενίζει τον οργανισμό, με ότι αυτό συνεπάγεται στον καιρό της πανδημίας.

Πηγές

Pedisic Z, Shrestha N, Kovalchik S, Stamatakis E, Liangruenrom N, Grgic J, Titze S, Biddle SJ, Bauman AE, Oja P. (2019). Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. DOI:10.1136/bjsports-2018-100493.

Pedersen, B, Saltin, B. (2015). Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports*, 25, 1-72, DOI: 10.1111/sms.12581.