

ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΜΚ 1057

Διάλεξη 2

"Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία"

Χασάνδρα Μαρία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ▶ Ορισμός της σωματικής δραστηριότητας και η σημασία της
- ▶ Επισκόπηση της σχέσης μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και αποτελεσμάτων υγείας
- ▶ Επιδημιολογία της άσκησης

Ορισμός

- ▶ Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε οποιαδήποτε μορφή κίνησης του σώματος που απαιτεί ενέργεια.



Σημασία στη ζωή μας

- ▶ Η φυσική δραστηριότητα έχει θεμελιώδη σημασία για την υγεία και την ευημερία μας.
- ▶ Εκτός από τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, βοηθάει στη μείωση του στρες, στη βελτίωση της ψυχολογικής διάθεσης και στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης.

Warburton, Darren ER, Crystal Whitney Nicol, and Shannon SD Bredin. "Health benefits of physical activity: the evidence." *Cmaj* 174.6 (2006): 801-809.

Κατηγορίες φυσικής δραστηριότητας που επηρεάζουν την υγεία

- ▶ **Αερόβια Άσκηση:** Περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως τρέξιμο, περπάτημα, ποδηλασία, κολύμβηση κλπ. Αυτές οι δραστηριότητες ενισχύουν το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και βελτιώνουν την καρδιαγγειακή υγεία.
- ▶ **Αναερόβια/Βάρη - Αντίσταση:** Περιλαμβάνει ενδυνάμωση μυών, όπως γυμναστική με βάρη, ασκήσεις με αντίσταση ή μηχανήματα. Αυξάνει τη δύναμη και την αντοχή των μυών, βοηθώντας στην πρόληψη τραυματισμών και στη βελτίωση της σωματικής λειτουργίας.
- ▶ **Ευλυγισία/Ευελιξία:** Περιλαμβάνει ασκήσεις ευελιξίας και τάσης που βοηθούν στη διατήρηση και αύξηση της ευελιξίας των μυών και των αρθρώσεων.
- ▶ **Ισορροπία:** Περιλαμβάνει ασκήσεις που βοηθούν στη βελτίωση της ισορροπίας και της σταθερότητας του σώματος, όπως γιόγκα ή πιλάτες.

Σχέση μεταξύ Φυσικής Δραστηριότητας και Υγείας

- ▶ **Φυσική Δραστηριότητα και Καρδιαγγειακή Υγεία:** Μελέτες έχουν δείξει ότι η τακτική άσκηση συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις, μέσω του επιπέδου της αρτηριακής πίεσης και του χοληστερολίου.
- ▶ **Ανακούφιση από την Κατάθλιψη και το Άγχος:** Υπάρχουν αρκετές έρευνες που δείχνουν ότι η φυσική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση και να μειώσει τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, αυξάνοντας την παραγωγή ενδορφινών και άλλων νευροδιαβιβαστών.
- ▶ **Ενίσχυση του Ανοσοποιητικού Συστήματος:** Η τακτική άσκηση συνδέεται με τη βελτίωση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος (μείωση του φλεγμονώδους στρες, αύξηση της παραγωγής αντισωμάτων, αύξηση της αποβολής τοξινών μέσω του ιδρώτα) κάνοντάς μας λιγότερο ευάλωτους σε λοιμώξεις και άλλες νόσους.
- ▶ **Βελτίωση της Υγείας του Εγκεφάλου:** Η άσκηση μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργία του εγκεφάλου και να μειώσει τον κίνδυνο για νευρολογικές παθήσεις όπως η νόσος Alzheimer, μέσω της αύξησης της ροής αίματος στον εγκέφαλο, αύξησης της νευρογένεσης και βελτίωση της λειτουργίας των νευρονικών συστημάτων.
- ▶ **Έλεγχος του Βάρους και Μείωση του Κινδύνου Σακχαρώδη Διαβήτη:** Η φυσική δραστηριότητα συνδέεται με τη μείωση του σωματικού λίπους και την αύξηση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη, βοηθώντας έτσι στον έλεγχο του βάρους και του κινδύνου για σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 (μείωση Σωματικού Λίπους και την αύξηση ευαισθησίας στην Ινσουλίνη).

Θετική σχέση μεταξύ της τακτικής άσκησης και της μακροζωίας

- ▶ **Μείωση του Κινδύνου Χρόνιων Ασθενειών:** Η τακτική φυσική δραστηριότητα σχετίζεται με τη μείωση του κινδύνου για χρόνιες νόσους όπως η καρδιαγγειακή νόσος, ο σακχαρώδης διαβήτης, ορισμένα είδη καρκίνου και άλλες παθήσεις που συνδέονται με την ηλικία.
- ▶ **Βελτίωση της Λειτουργικότητας:** Η άσκηση βοηθά στη διατήρηση της φυσικής και κινητικής ικανότητας μας με την πάροδο του χρόνου, καθιστώντας μας πιο ανεξάρτητους και λειτουργικούς καθώς γηράσκουμε.
- ▶ **Βελτίωση της Ψυχολογικής Ευεξίας:** Η φυσική δραστηριότητα συνδέεται με τη μείωση του στρες, τη βελτίωση της διάθεσης και την αύξηση της αυτοεκτίμησης, όλα τα οποία συμβάλλουν σε έναν υγιή και ικανοποιητικό τρόπο ζωής στα μεγαλύτερα ηλικιακά στάδια.
- ▶ **Διατήρηση Υγιούς Βάρους και Μυών:** Η άσκηση βοηθά στη διατήρηση του μυϊκού μας ιστού και στη μείωση της πιθανότητας παχυσαρκίας, η οποία είναι συχνά συνδεδεμένη με πολλές χρόνιες ασθένειες.
- ▶ **Προώθηση Υγιών Συνηθειών:** Η τακτική άσκηση συνήθως συνοδεύεται από υγιεινές συνήθειες όπως η ισορροπημένη διατροφή και η αποφυγή του καπνίσματος, οι οποίες επίσης συμβάλλουν στη μακροζωία.

Η φυσική δραστηριότητα έχει σημαντική συσχέτιση με την ποιότητα ζωής

- ▶ **Φυσική Υγεία και Ενέργεια:** Η τακτική άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της φυσικής υγείας, αυξάνοντας την ενέργεια και την αντοχή μας στις καθημερινές δραστηριότητες.
- ▶ **Αντιμετώπιση Στρες και Άγχους:** Η φυσική δραστηριότητα λειτουργεί ως φυσικός αντιστρές, βοηθώντας στην απελευθέρωση ενδορφινών και άλλων ουσιών που ενισχύουν την αίσθηση ευεξίας και χαλάρωσης.
- ▶ **Κοινωνικές Σχέσεις και Αλληλεπίδραση:** Η συμμετοχή σε αθλητικές ομάδες ή άλλες φυσικές δραστηριότητες μπορεί να βελτιώσει τις κοινωνικές σχέσεις και την αίσθηση της κοινότητας.
- ▶ **Βελτίωση Ύπνου:** Η άσκηση συνδέεται με καλύτερη ποιότητα ύπνου και μείωση των προβλημάτων ύπνου, προωθώντας έτσι την ανανέωση και την αποκατάσταση του οργανισμού.
- ▶ **Αυτοεκτίμηση και Αυτοπεποίθηση:** Η αντίληψη της διατήρησης ενός υγιούς τρόπου ζωής μέσω της φυσικής δραστηριότητας μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση.

Επιδράσεις της Φυσικής Δραστηριότητας στο Σώμα

- ▶ **Καρδιαγγειακό Σύστημα:** Η άσκηση βοηθά στην ενίσχυση της καρδιάς και των αγγείων μας. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο καρδιακός ρυθμός μας αυξάνεται, ενώ οι αγγειακές μας διαδρομές ανοίγονται περισσότερο για να επιτρέψουν τη ροή του αίματος. Αυτό βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- ▶ **Αναπνευστικό Σύστημα:** Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι πνεύμονες μας εργάζονται περισσότερο για να παράγουν επαρκή ποσότητα οξυγόνου για τους μύες. Αυτό βελτιώνει την αναπνευστική μας απόδοση και αυξάνει την αεροβική μας χωρητικότητα.
- ▶ **Μυϊκό Σύστημα:** Η άσκηση βοηθά στην ανάπτυξη των μυών και στη διατήρηση της μυϊκής μάζας. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι μυς μας εργάζονται και ενισχύονται, προκαλώντας την ανάπτυξη νέων μυών και την ενίσχυση των υπαρχόντων.
- ▶ **Μεταβολικό Σύστημα:** Η άσκηση επηρεάζει το μεταβολισμό μας, βοηθώντας στην καύση λίπους και την αύξηση του μεταβολισμού μας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μείωση του σωματικού λίπους και βελτίωση της σωματικής σύνθεσης.

Προσωπική Υπευθυνότητα για τη διατήρηση μιας υγιούς ζωής και την ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητά μας

- ▶ **Αυτογνωσία:** Η αναγνώριση των προσωπικών μας αναγκών και των στόχων μας στον τομέα της υγείας είναι βασική. Η αυτογνωσία μας βοηθά να κατανοήσουμε τις δικές μας προτεραιότητες και να επιλέξουμε τις κατάλληλες φυσικές δραστηριότητες που ανταποκρίνονται στις ανάγκες μας.
- ▶ **Αυτοπειθαρχία στην Άσκηση:** Η αυτοπειθαρχία είναι η ικανότητά μας να διατηρούμε μια σταθερή και συνεπή πρακτική άσκησης. Είναι σημαντικό να αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τη δημιουργία ενός προγράμματος άσκησης και να το τηρούμε με αποφασιστικότητα.
- ▶ **Συνεπής Δέσμευση:** Η προσωπική υπευθυνότητα μας απαιτεί συνεπή δέσμευση στην υγιεινή ζωή και την άσκηση. Αυτό περιλαμβάνει την τήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, την εφαρμογή στρατηγικών για την αντιμετώπιση των εμποδίων και την ανάπτυξη μιας συνεχούς άσκησης.
- ▶ **Ανάπτυξη Συναισθηματικής Ευαισθησίας:** Η προσωπική υπευθυνότητα περιλαμβάνει επίσης την ανάπτυξη συναισθηματικής ευαισθησίας έναντι των αναγκών μας. Αυτό μπορεί να σημαίνει να αναγνωρίζουμε πότε χρειαζόμαστε ξεκούραση ή πότε πρέπει να προσαρμόσουμε το πρόγραμμα άσκησής μας.

Προσβάσιμες Μορφές Φυσικής Δραστηριότητας

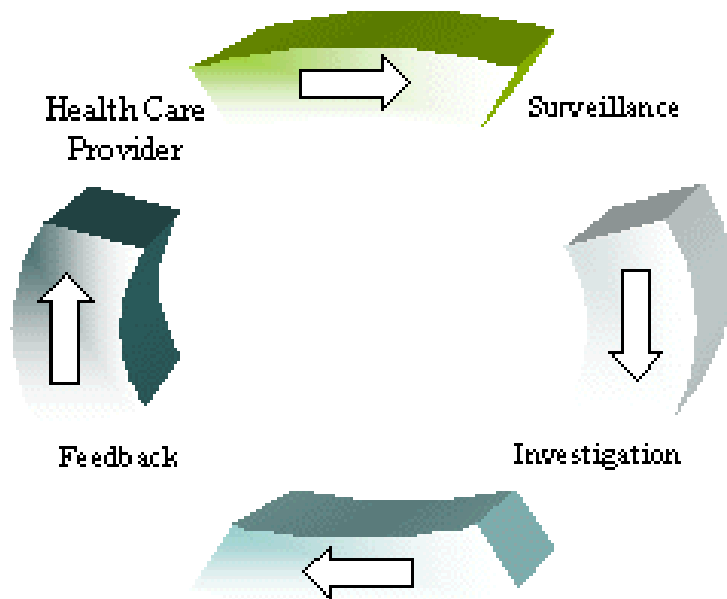
- ▶ **Περπάτημα:** Το περπάτημα είναι μια εύκολη και προσιτή μορφή άσκησης που μπορεί να ενταχθεί στην καθημερινότητά σας. Μπορείτε να περπατήσετε στο δρόμο, σε πάρκα ή ακόμα και μέσα στο σπίτι σας αν έχετε αρκετό χώρο.
- ▶ **Ποδηλασία:** Η ποδηλασία είναι μια διασκεδαστική μορφή άσκησης που μπορεί να γίνει τόσο στους δρόμους όσο και σε ποδηλατοδρόμους.
- ▶ **Κολύμβηση:** Αν είστε κοντά σε περιοχή με θάλασσα ή πισίνα, η κολύμβηση είναι μια εξαιρετική μορφή άσκησης που ενισχύει όλο το σώμα.
- ▶ **Γυμναστική στο σπίτι:** Με τη βοήθεια online πόρων και εφαρμογών, μπορείτε να ακολουθήσετε προγράμματα γυμναστικής στο σπίτι σας χωρίς ειδικό εξοπλισμό.
- ▶ **Χορός:** Ο χορός είναι διασκεδαστικός και προσφέρει ενέργεια και άσκηση. Μπορείτε να επιλέξετε οποιονδήποτε τύπο χορού σας αρέσει και να τον χορέψετε στο σπίτι ή σε χορευτικά στούντιο.
- ▶ **Αθλήματα ομαδικής συμμετοχής:** Συμμετοχή σε αθλήματα όπως ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βολέϊ κ.λπ., είναι επίσης μια εξαιρετική επιλογή για την άσκηση και την κοινωνικοποίηση.

ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

ΟΡΙΣΜΟΙ- ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ

- ▶ Επιδημιολογία είναι η μελέτη της κατανομής ασθενειών και άλλων συμβάντων υγείας σε έναν πληθυσμό.
- ▶ Η συμπεριφορική επιδημιολογία είναι η παρατήρηση και μελέτη συμπεριφορών που οδηγούν σε ασθένεια ή πρόωρο θάνατο και της κατανομής αυτών των συμπεριφορών

(Dishman, Washburn & Heath, 2004)



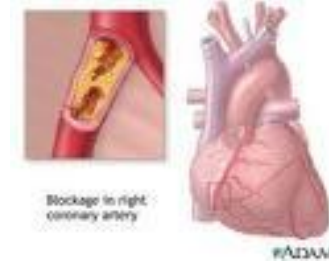
Επιδημιολογία φυσικής δραστηριότητας

- ▶ Η φυσική δραστηριότητα θεωρείται ως σημαντικό μέρος της υγιεινής σε πολλούς πολιτισμούς από την αρχαιότητα.
- ▶ Η επιδημιολογία της φυσικής δραστηριότητας είναι ένας κλάδος της συμπεριφορικής επιδημιολογίας που αποτελείται από δύο κύρια χαρακτηριστικά:
 - ▶ Μελέτη των σχέσεων μεταξύ ΦΔ και σωματικής αδράνειας και ασθένειας με χρήση των παραδοσιακών μεθόδων επιδημιολογίας
 - ▶ Μελέτη της κατανομής και των καθοριστικών παραγόντων της ΦΔ σε έναν πληθυσμό.

Σύνοψη των επιπτώσεων της ΦΔ στην υγεία

Health outcome	Strength of the evidence	Consensus conclusion
All-cause mortality	Moderate	Inverse and roughly linear reduction, with a threshold around 1,000 kcal/wk
Coronary heart and vascular disease	Moderate	Inverse and linear reduction in incidence and mortality
Blood pressure (normotensive and hypertensive participants)	Substantial to strong	Window of benefit: about 50%–70% of capacity; no apparent dose gradient
Blood lipids (+HDL-C; –LDL-C; –triglycerides)	Substantial	Window of benefit: about 50%–80% of capacity; no apparent dose gradient
Hemostatic factors (–platelet adhesion; –fibrinogen; +tPA)	Moderate to substantial	No evidence for dose response
Overweight and obesity	Strong	Linear reduction in weight in studies lasting 4 months or less with controlled diet; no dose response in studies lasting 6 months or more
Type 2 diabetes	Moderate	Inverse linear reduction
Osteoporosis	Substantial Strong	No evidence for peak bone mass No evidence for slowing bone loss after menopause
Cancer	Moderate	Inverse linear reduction for colon cancer
Depression	Moderate to substantial	No evidence for dose response

Θνησιμότητα όλων των αιτιών και στεφανιαίας νόσου (CHD).



- ▶ Επιδημιολογικά στοιχεία...: υπάρχει προστατευτική δράση της ΦΔ έναντι της ΣΝ
- ▶ Οι μειωμένοι κίνδυνοι είναι ανεξάρτητοι από τους περισσότερους άλλους σημαντικούς παράγοντες κινδύνου
- ▶ Ο προστατευτικός παράγοντας της ΦΔ λειτουργεί επίσης έμμεσα επηρεάζοντας θετικά άλλους βιολογικούς παράγοντες κινδύνου (αρτηριακή πίεση, σωματικό βάρος κ.λπ.)
- ▶ Υπάρχει μια σχέση απόκρισης δόσης μεταξύ της ΦΔ και των ποσοστών ΣΝ, αλλά η βέλτιστη δόση προστασίας παραμένει αμφιλεγόμενη
- ▶ **Γενικός κανόνας: Λίγο είναι καλύτερο από το τίποτα**
- ▶ Πειραματική επιβεβαίωση ότι η σωματική αδράνεια προκαλεί άμεσα ΣΝ δεν θα ληφθεί ποτέ επειδή:
 - ▶ Το κόστος της RCT βάσει πληθυσμού είναι πολύ μεγάλο
 - ▶ Ανήθικο να τοποθετούνται άτομα σε μια καθιστική ομάδα ελέγχου.

Επιδημιολογικά στοιχεία...

- ▶ Καρδιαγγειακές παθήσεις: κύρια αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες και τρίτη στις αναπτυσσόμενες (20% όλων των θανάτων παγκοσμίως)
- ▶ Η σωματική αδράνεια ευθύνεται για 200.000 θανάτους από ΣΝ, δεύτερος μόνο στους 440.000 θανάτους που αποδίδονται τώρα στη χρήση καπνού.
- ▶ Ο ελεύθερος χρόνος ΦΔ κατά τη μέση ηλικία μειώνει τον κίνδυνο ΣΝ στο μισό τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες.

Εγκεφαλο-αγγειακή νόσο και Εγκεφαλικό

- ▶ Υπάρχει μειωμένος κίνδυνος ισχαιμικού εγκεφαλικού επεισοδίου σε άτομα φυσικά δραστήρια ανεξάρτητα από ηλικία, φύλο και εθνικότητα, μετά από προσαρμογή για άλλους παράγοντες κινδύνου
- ▶ Μη σαφής ταξινόμηση των τύπων εγκεφαλικού επεισοδίου και των μηχανισμών με τους οποίους η ΦΔ μπορεί να προστατεύσει από ισχαιμικό, εμβολή ή μειωμένη αιμάτωση





Φυσική δραστηριότητα και παράγοντες κινδύνου



Σωματική δραστηριότητα και υπέρταση



- ▶ Η τακτική ΦΔ έχει δυνατότητα μείωσης ή πρόληψης της ήπιας υπέρτασης
- ▶ Είναι δύσκολο να διαχωριστούν οι ανεξάρτητες επιδράσεις της ΦΔ στη διατροφή και τις αλλαγές βάρους, επειδή η υπέρταση, η υπερλιπιδαιμία και η παχυσαρκία σχετίζονται πολύπλοκα μεταξύ τους.
- ▶ Το όφελος της μέτριας ΦΔ φαίνεται αρκετά ανεξάρτητο, σταθερό χρονικά λογικό και βιολογικά εύλογο για να υποστηρίξει ότι η ΦΔ ενισχύει την πρόληψη και τη θεραπεία της υπέρτασης

Σωματική δραστηριότητα και υπερλιπιδαιμία

- ▶ Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση των επιπέδων HDL-C και στη μείωση των επιπέδων LDL-C και τριγλυκεριδίων, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο και την απώλεια βάρους.
- ▶ Όμως οι βιολογικοί μηχανισμοί δεν είναι πλήρως κατανοητοί.



Σωματική δραστηριότητα και παχυσαρκία

- ▶ Τα άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα έχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν διάφορες ασθένειες.
- ▶ Επειδή η ΦΔ είναι η πιο μεταβλητή πτυχή του ενεργειακού ισοζυγίου έχει μεγάλες δυνατότητες να βοηθήσει τους ανθρώπους να αποφύγουν να γίνουν υπέρβαροι και παχύσαρκοι
- ▶ Τα αποτελέσματα της άσκησης μπορεί να είναι παρόμοια με τα αποτελέσματα της δίαιτας στην απώλεια βάρους (μείωση της θερμιδικής πρόσληψης & αυξημένη ΦΔ)
- ▶ Η τακτική ΦΔ μειώνει τον πρωτογενή και δευτερογενή κίνδυνο υπέρβαρων ή παχύσαρκων



Σωματική δραστηριότητα και παχυσαρκία

- ▶ Είναι δύσκολο να διαχωριστούν οι ανεξάρτητες επιδράσεις της ΦΔ από αυτές των διατροφικών αλλαγών και του βάρους
- ▶ Αδύνατη η πρόληψη της απώλειας λίπους κατά την αυξημένη ΦΔ χωρίς μείωση της πρόσληψης θερμίδων
- ▶ Η ΦΔ αντιπροσωπεύει ένα αποτελεσματικό ενισχυτικό για την πρόληψη και τη θεραπεία του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας
 - ▶ Ο απώτερος στόχος είναι η απώλεια βάρους ή η μείωση του κινδύνου;
 - ▶ Η μέτρια φυσική κατάσταση είναι ίσως ένας πιο σημαντικός στόχος υγείας για υπέρβαρους (αλλά όχι παχύσαρκους)

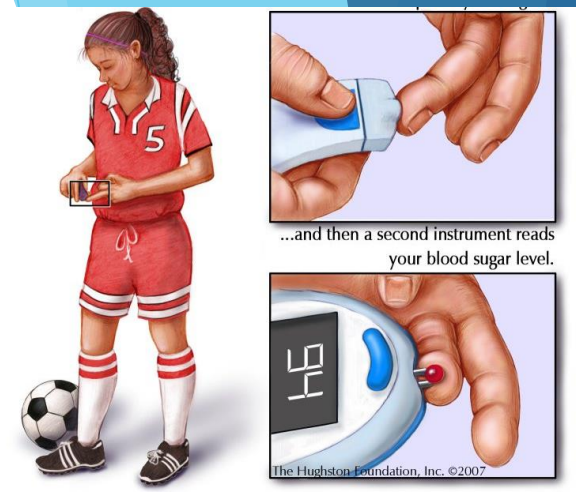




ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

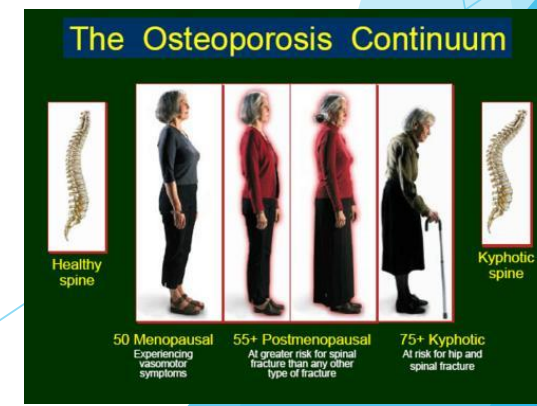
Φυσική Δραστηριότητα και διαβήτης

- ▶ Η μέτρια ΦΔ σχετίζεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο και τις εθνοτικές ομάδες.
- ▶ Δεν είναι σαφές εάν η επίδραση της ΦΔ είναι ανεξάρτητη από το ΔΜΣ, την απώλεια λίπους και τη διατροφή
- ▶ Η έντονη ΦΔ 2/3 φορές την εβδομάδα παρέχει οφέλη στον έλεγχο της γλυκόζης
- ▶ Οφέλη από τη βελτιωμένη ευαισθησία στην ινσουλίνη με καθημερινή μέτρια ΦΔ και μέσω της απώλειας λίπους.



Φυσική Δραστηριότητα και Οστεοπόρωση

- ▶ Η πρόληψη και η θεραπεία της οστεοπόρωσης και των καταγμάτων θα πρέπει να στοχεύουν στη μεγιστοποίηση της μέγιστης οστικής μάζας με:
- ▶ Βελτιστοποίηση διατροφικού ασβεστίου & Βιτ. D
- ▶ Φυσιολογική έμμηνος ρύση ή αντικαταστάσεις σεξουαλικών ορμονών
- ▶ Χρήση έντονης ΦΔ που περιλαμβάνει ασκήσεις αντίστασης



ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΚΑΙ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Φυσική Δραστηριότητα και καρκίνος



FIT TO FIGHT

- ▶ Η μείωση στα ποσοστά καρκίνου του παχέος εντέρου μεταξύ των ατόμων με συστηματική ΦΔ κυμαινόταν από 20%-75%
- ▶ Μείωση του κινδύνου καρκίνου του μαστού μεταξύ των ατόμων με συστηματική ΦΔ (έλλειψη εξήγησης των βιολογικών μηχανισμών)
- ▶ Τα στοιχεία είναι επίσης ασαφή σχετικά με την ανεξάρτητη επίδραση της ΦΔ κατά του καρκίνου του προστάτη

Φυσική Δραστηριότητα και ανοσοποιητικό

- ▶ Η μέτρια ΦΔ μπορεί να έχει θετική επίδραση στους επιζώντες του καρκίνου, να αυξήσει τη φυσική κατάσταση μεταξύ των ατόμων HIV, να μειώσει τον κίνδυνο λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού
- ▶ Αντίθετα, η εξαντλητική άσκηση και η βαριά προπόνηση αντοχής συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο μόλυνσης
- ▶ Απαιτούνται περισσότερες μελέτες για την αποσαφήνιση των επιπτώσεων στην υγεία της βραχυπρόθεσμης και μακροπρόθεσμης ΦΔ στη συνολική λειτουργία του ανοσοποιητικού, την αντίσταση στις λοιμώξεις και τον κίνδυνο καρκίνου.



Φυσική Δραστηριότητα και Ψυχική Υγεία



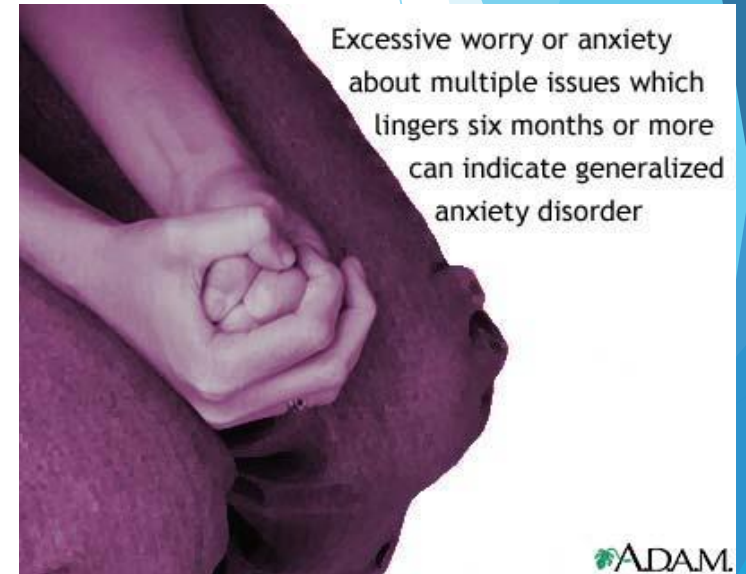
Φυσική Δραστηριότητα και Κατάθλιψη

- ▶ Η μέτρια άσκηση σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο συμπτωμάτων κατάθλιψης
- ▶ Η καθιστική ζωή αυξάνει τον κίνδυνο για κατάθλιψη
- ▶ Υπάρχει ανάγκη να προσδιοριστεί εάν η σχέση μεταξύ ΦΔ και & κατάθλιψης είναι συνεπής σε παράγοντες όπως:
 - ▶ Ηλικία
 - ▶ Φύλο
 - ▶ Αγώνας
 - ▶ Εθνότητα
 - ▶ Επίπεδο Εκπαίδευσης
 - ▶ Κοινωνικοοικονομικό επίπεδο
 - ▶ Ψυχική κατάσταση

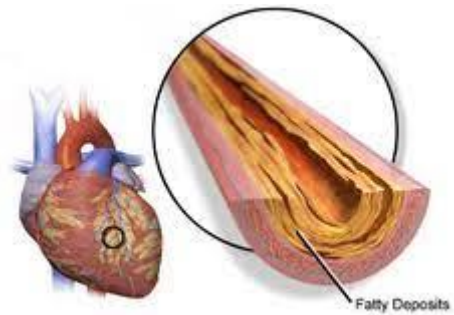
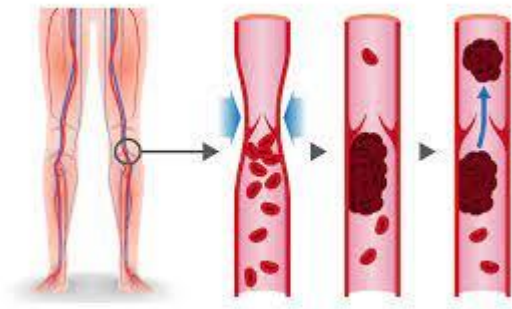


Φυσική Δραστηριότητα και αγχώδεις διαταραχές

- ▶ Η σωματική αδράνεια σχετίζεται με μια μικρή έως μέτρια αύξηση του κινδύνου συμπτωμάτων κατάθλιψης μεταξύ των ενηλίκων
- ▶ Χρειάζονται μελέτες εάν οι νευροβιολογικές αποκρίσεις και προσαρμογές μπορούν να βοηθήσουν στην εξήγηση των αντικαταθλιπτικών και αντιαγχολυτικών επιδράσεων της ΦΔ



Μειωμένη Φυσική Δραστηριότητα και επιπτώσεις στην υγεία



Οι συνέπειες της καθιστικής ζωής

- ▶ Υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία
 - ▶ Στεφανιαία νόσος
 - ▶ Εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση
 - ▶ Οστεοπόρωση
-
- ▶ Η τακτική ΦΔ, η συμμετοχή σε σπορ και οι φυσικές δραστηριότητες αναψυχής είναι απαραίτητα στοιχεία για την πρόληψη ασθενειών, την προαγωγή της υγείας, τη διατήρηση της λειτουργικής ανεξαρτησίας και την ποιότητα ζωής

Κίνδυνοι από την σωματική δραστηριότητα

“Both excessive and defective exercise destroys the strength”

-Aristotle



Παράγοντες

- ▶ Ηλικία
- ▶ Φύλο
- ▶ Εμπειρία σωματικής δραστηριότητας
- ▶ Ιστορικό τραυματισμών
- ▶ Μάζα σώματος
- ▶ Διατάσεις πριν την άσκηση

Χαρακτηριστικά του παράγοντα ΦΔ

- ▶ Ολική έκθεση
- ▶ Συχνότητα
- ▶ Διάρκεια
- ▶ Ένταση
- ▶ Τύπος ΦΔ

Περιβαλλοντικοί παράγοντες

- ▶ Επιφάνεια άσκησης
- ▶ Θερμοκρασία
- ▶ Χαρακτηριστικά αστικού περιβάλλοντος

Έμφραγμα του μυοκαρδίου και αιφνίδιος θάνατος

- ▶ Βασικές αιτίες:
- ▶ Συγγενείς ανωμαλίες σε νεαρά άτομα
- ▶ Αθηροσκληρωτική στεφανιαία νόσος σε ενήλικες

Παρόλο που η άσκηση ενέχει βραχυπρόθεσμο κίνδυνο, τα μακροπρόθεσμα οφέλη της εξακολουθούν να αντισταθμίζουν τους κινδύνους της καθιστικής ζωής

Ψυχολογικοί κίνδυνοι

- ▶ Διαταραγμένη διατροφή
- ▶ Μυϊκή δυσμορφία
- ▶ Κατάχρηση άσκησης



Ασφάλεια και Υγεία στην Άσκηση

- ▶ Εκτίμηση των Δυνατοτήτων: Γνωρίστε τα όριά σας και μην υπερβαίνετε τις φυσικές σας δυνατότητες. Ξεκινήστε αργά και αυξήστε την ένταση της άσκησης σταδιακά.
- ▶ Σωστή Τεχνική: Μάθετε τη σωστή τεχνική για κάθε άσκηση που επιλέγετε να κάνετε. Οι ορθές τεχνικές μειώνουν τον κίνδυνο τραυματισμών και βελτιώνουν τα αποτελέσματα.
- ▶ Διατήρηση Ενυδάτωσης: Πίνετε αρκετό νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση για να διατηρήσετε την ενυδάτωση του σώματος.
- ▶ Κατάλληλος Εξοπλισμός: Φορέστε τον κατάλληλο εξοπλισμό για την άσκηση που επιλέξατε και βεβαιωθείτε ότι είναι σωστά εφαρμοσμένος και σε καλή κατάσταση.
- ▶ Ανάπαυση: Δώστε στο σώμα σας τον απαραίτητο χρόνο για ανάρρωση και ανάπαυση μετά από έντονη άσκηση.
- ▶ Ακρόαση στο Σώμα: Ακούστε τις σημάνσεις του σώματός σας. Αν αισθάνεστε έντονο πόνο ή αν έχετε ανησυχίες, σταματήστε την άσκηση και συμβουλευτείτε έναν ειδικό.
- ▶ Ποικιλία στην Άσκηση: Εναλλάσσετε τις δραστηριότητές σας για να αποφύγετε τη μονοτονία και να ενισχύσετε διαφορετικούς μυς.

Επιδημιολογία της άσκησης και ποιότητα ζωής

- ▶ Η επιδημιολογία της άσκησης παρέχει πολύτιμες γνώσεις για τη σχέση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας/άσκησης και διαφόρων αποτελεσμάτων υγείας, ενώ η ποιότητα ζωής αντανακλά τον ευρύτερο αντίκτυπο αυτών των συμπεριφορών στη συνολική ευημερία και ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή.
- ▶ Με την κατανόηση των συνδέσεων μεταξύ της άσκησης, της υγείας και της ποιότητας ζωής, οι προσπάθειες δημόσιας υγείας μπορούν να στοχευθούν καλύτερα για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και τη βελτίωση των αποτελεσμάτων υγείας του πληθυσμού.

Quiz

<https://forms.office.com/e/eqfPm0vr1W>

ΜΚ1057 ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗ 2.



ΕΡΓΑΣΙΑ ΔΙΑΛΕΞΗΣ 2.

- ▶ Εντοπίστε 1 δημοσιευμένη επιδημιολογική μελέτη για την φυσική δραστηριότητα η οποία έχει δημοσιευτεί στα Ελληνικά ή Αγγλικά σε έγκυρη πηγή.
- ▶ Η εργασία θα είναι σε word και θα περιέχει την αναφορά της δημοσίευσης την πηγή (σύνδεσμος), και ποιο από τα αποτελέσματα σας έκανε μεγαλύτερη εντύπωση και γιατί.
- ▶ Θα την ανεβάσετε στο e-class στις εργασίες «Εργασία Διάλεξης 2»

Ευχαριστώ για την προσοχή σας