

Η φυσική δραστηριότητα αποτελεί σημαντικό παράγοντα υγείας

Η φυσική δραστηριότητα αποτελεί μία από τις βασικές συνιστώσες για την επίτευξη και διατήρηση σωματικής και πνευματικής υγείας. Οποιαδήποτε μορφή συστηματικής σωματικής άσκησης εξασφαλίζει τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα οφέλη. Ανεξάρτητα από την ηλικία ή το φύλο, η συστηματική άσκηση συμβάλλει σε ένα ευρύ φάσμα ευεργετικών δράσεων σε ψυχικό και σωματικό επίπεδο.

Οι Καθηγητές του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών **Γρηγόρης Μπογδάνης** (Καθηγητής Σχολής Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού), **Σταυρούλα (Λίνα) Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), **Χαρίλαος Τσολάκης** (Καθηγητής Σχολής Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού), **Παναγιώτης Χαλβατσιώτης** (Επίκουρος Καθηγητής Παθολογίας-Σακχαρώδη Διαβήτη), **Ευανθία Κασσή** (Καθηγήτρια Βιοχημείας-Ενδοκρινολογίας), και **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής), συνοψίζουν τα κύρια οφέλη της φυσικής δραστηριότητας.

Τα οφέλη αυτά περιλαμβάνουν: βελτίωση της καρδιο-αναπνευστικής λειτουργίας και ελαττωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, πρόληψη ή/και καθυστέρηση της ανάπτυξης αρτηριακής υπέρτασης, καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού, χαμηλή συχνότητα παχυσαρκίας και εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ, μειωμένο κίνδυνο ορισμένων τύπων καρκίνου, όπως ο καρκίνος του μαστού, του προστάτη και του παχέος εντέρου, πρόληψη της οστεοπόρωσης, βελτίωση της μυϊκής ισχύος, δύναμης και αντοχής, διατήρηση των γνωστικών λειτουργιών και μειωμένο κίνδυνο κατάθλιψης και άνοιας, αύξηση της ανοχής στο στρες και βελτιωμένο έλεγχο των ορμονών του στρες, χαμηλότερα επίπεδα άγχους και καλύτερη ποιότητα ύπνου, μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, καλύτερη σεξουαλική ζωή και ευεξία.

Σήμερα, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ και άλλοι διεθνείς Οργανισμοί συστήνουν 10.000 βήματα την ημέρα για τη βελτίωση της υγείας και την ελάττωση του κινδύνου νόσου.

Είναι πλέον αποδεδειγμένο πως η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση μειώνουν την επίπτωση πολλών νοσημάτων συμπεριλαμβανομένων και των κακοηθειών και μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμο και ισχυρό θεραπευτικό εργαλείο ενάντια στην εμφάνιση, στην πρόοδο και στην υποτροπή της νόσου. Διαθέσιμα επιδημιολογικά δεδομένα υποδεικνύουν πως η συχνή σωματική δραστηριότητα και η σωστές διατροφικές συνήθειες μπορούν να αποτρέψουν το 40% όλων των κακοηθειών στις ΗΠΑ, ενώ ειδικά η συστηματική άσκηση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού, του συχνότερου καρκίνου στις γυναίκες κατά 30-40%.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) ανακοίνωσε πως η παχυσαρκία και η μειωμένη σωματική δραστηριότητα σχετίζονται με την εκδήλωση του 1/4 έως και 1/3 των κάτωθι μορφών καρκίνου: μαστού, παχέος εντέρου, ενδομητρίου, νεφρών και οισοφάγου.

Οι ακριβείς παθοφυσιολογικοί μηχανισμοί που θα μπορούσαν να εξηγήσουν το όφελος της άσκησης στην πρόληψη του καρκίνου βρίσκονται ακόμη υπό διερεύνηση. Έχει προταθεί σαν πιθανοί μηχανισμοί η ενεργοποίηση ιστικών και κυτταρικών μονοπατιών, αντιφλεγμονωδών και ανοσολογικών αποκρίσεων, ορμονικών και μεταβολικών αλλαγών, αγγειογένεσης, επιδιόρθωσης του DNA και μεθυλίωσης αυτού, που όλοι μαζί συμμετέχουν ενάντια στην καρκινογένεση. Όλες οι ανωτέρω διεργασίες ρυθμίζουν την ομοιόσταση του οργανισμού διαμέσου της ρύθμισης της λειτουργίας του μυοσκελετικού συστήματος. Το μυοσκελετικό σύστημα έχει την ικανότητα να παράγει και να απελευθερώνει μεγάλη ποικιλία μορίων όπως μυοκίνες, αυξητικοί παράγοντες, χυμοκίνες, εξωσώματα που συμμετέχουν στην αλληλεπίδραση ανάμεσα στους ιστούς.

Συμπερασματικά, είναι ξεκάθαρο πως η άσκηση πρέπει να είναι τακτική, συστηματική και όχι περιστασιακή, ώστε να εξασφαλιστούν οι μοναδικές ευεργετικές επιδράσεις που έχει σε σχεδόν όλους τους ιστούς του ανθρώπινου σώματος, να διασφαλιστεί η φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού, ο μειωμένος κίνδυνος εμφάνισης και επανεμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου και τελικά η καλύτερη ποιότητα ζωής.