

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ

ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) έχει καθιερώσει την **6η Απριλίου** ως **Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας**.

Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι :

- ένας στους τέσσερις ενήλικες και δυστυχώς πάνω από το 80% των εφήβων δεν κάνουν αρκετή σωματική δραστηριότητα.

- όσο υπάρχει ανάπτυξη και η οικονομία μιας χώρας ενισχύεται, παρουσιάζεται και αύξηση της αδράνειας του πληθυσμού της σε ότι αφορά την άσκηση. Φαίνεται πως μειώνεται η σωματική δραστηριότητα των εργαζόμενων σε υπηρεσίες και επιχειρήσεις καθώς η τεχνολογία οδηγεί σε περισσότερη καθιστική συμπεριφορά, στη καθημερινότητα και κυρίως στην εργασία

- η **έλλειψη άσκησης θεωρείται μια από τις βασικές αιτίες νοσηρότητας και θνησιμότητας** ενώ ετησίως, περίπου **5 εκατομμύρια θάνατοι οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας**

- το κλασικό μοντέλο **150 λεπτά μέτριας άσκησης εβδομαδιαία**, δηλαδή περίπου **30 λεπτά, τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα**, δημιουργεί συνθήκες **χαμηλότερου κινδύνου ανάπτυξης πολλών παθολογικών καταστάσεων που συνήθως αφορούν καρδιαγγειακά νοσήματα**

- σύμφωνα με νεότερες οδηγίες για την επίτευξη **ΑΥΞΗΜΕΝΟΥ ΟΦΕΛΟΥΣ ΥΓΕΙΑΣ**, οι ενήλικες καλό είναι να προσπαθούν 300 λεπτά άσκησης, μοιρασμένα σε όλες τις ημέρες της εβδομάδος (ισχύει και για άτομα με χρόνια νοσήματα, τα οποία βέβαια είναι καλό να ενημερώνονται για το είδος της άσκησης που πρέπει να ακολουθούν από τον ιατρό τους)

- η άσκηση αποδεδειγμένα διαδραματίζει ιδιαίτερο ρόλο στην υγιή ανάπτυξη των νέων και εφήβων για την μελλοντική ενήλικη ζωή τους καθώς αποτελεί τον **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ ΕΠΙΓΕΝΕΤΙΚΟ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ** μαζί με την **ΔΙΑΤΡΟΦΗ** που θα επηρεάσει θετικά την υγιή έκφραση των γονιδίων, "υπερεκφράζοντας" τα καλά γονίδια. Το αντίθετο ακριβώς συμβαίνει (καταστέλλονται τα καλά και υπερεκφράζονται τα κακά γονίδια), όταν ο οργανισμός εκτίθεται σε τοξικές ουσίες (αλκοόλ, κάπνισμα, ρύπανση ατμόσφαιρας κ.α.) και όταν η σωματική άσκηση και η υγιεινή διατροφή εφαρμόζονται με φειδω

- τα οφέλη της άσκησης από την παιδική-εφηβική ζωή σε ένα άτομο, θα το ακολουθούν ως "πρόικα" σε όλη την υπόλοιπη ενήλικη ζωή του

Η **ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ** θα οδηγήσει σε **ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ** για :

- **Καρδιαγγειακά Νοσήματα**
- **Σακχαρώδη Διαβήτη**
- **Παχυσαρκία**
- **Αρτηριακή Υπέρταση**
- **Αγγειακά Εγκεφαλικά Επεισόδια**
- **Ψυχικές παθήσεις – Κατάθλιψη – Άνοια - Alzheimer**
- **Οστεοπόρωση**
- **Καρκινοπάθεια**
- **Πρόωρο Θάνατο**

Σύμφωνα με επίσημα στοιχεία, δυστυχώς στα χρόνια της πανδημίας COVID-19, αυξήθηκε το ποσοστό της σωματικής αδράνειας και από το 2021 συντηρείται ελλιπής φυσική δραστηριότητα και κακή φυσική κατάσταση στο μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού παγκοσμίως. Πρόσφατη μελέτη στη Βρετανία έδειξε πως ένας στους τέσσερις ηλικιωμένους έχει χάσει ένα σημαντικό μέρος της φυσικής του κατάστασης (π.χ. απώλεια ευλυγισίας, αδυναμία κάλυψης μικρών αποστάσεων οι οποίες καλύπτονταν χωρίς προβλήματα πριν το lockdown). Πράγματι το πρόβλημα είναι πιο έντονο στους ηλικιωμένους με χρόνια υποκείμενα νοσήματα. Η φυσική δραστηριότητα στα άτομα αυτά πρέπει να συνδυαστεί με **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ**, όπως είναι τα δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα (exercise is medicine - φορέας). Κάποια Συστήματα Υγείας έχουν αρχίσει ήδη να **ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΥΝ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ**. Τα τελευταία χρόνια και στην Ελλάδα γίνεται προσπάθεια εκπόνησης προγραμμάτων εφαρμογής της, όμως ακόμη βρισκόμαστε στην αρχή.

Το φετινό σύνθημα του Π.Ο.Υ. είναι : **HAVE A GOOD TIME. BE ACTIV**. Το σχέδιο προβλέπει μέχρι το 2030

- **περισσότερους ενεργούς πολίτες για έναν πιο υγιή κόσμο**
- **παρότρυνση για καθημερινή φυσική δραστηριότητα**
- **εφαρμογή των οδηγιών της πυραμίδας** (εικόνα), με συχνότερη άσκηση στη βάση της πυραμίδας και με λιγότερο χρόνο αδράνειας στην κορυφή της.

