Τα οφέλη για την υγεία

Τα οφέλη της τακτικής **σωματικής δραστηριότητας** είναι αναμφισβήτητα. Ακόμη και σε άτομα με χρόνια καθιστική ζωή, μια υγιής αλλαγή με εισαγωγή του περπατήματος ως μορφή άσκησης στην καθημερινότητα, μπορεί εύκολα να ενεργοποιήσει το άτομο. Το περπάτημα είναι για την πλειοψηφία των ατόμων ασφαλές, εύκολο κανείς να το ξεκινήσει και να το συνεχίσει, με χαμηλό ή χωρίς κόστος. Δεν απαιτεί ειδικές δεξιότητες ή εξοπλισμό και ενώ είναι μια τόσο απλή δραστηριότητα, έχει πολλά **οφέλη** για την **υγεία** και **ευεξία**.

Φυσική άσκηση

Με τον όρο νοείται κάθε μορφή κίνησης του σώματος, οργανωμένη ή μη, η οποία εκτελείται λόγω μυϊκής συστολής και έχει ως αποτέλεσμα τη δαπάνη ενέργειας. Η **μη οργανωμένη μορφή άσκησης** περιλαμβάνει καθημερινές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα, ο χορός, το ανέβασμα σκάλας, οι δουλειές στην αυλή ή τον κήπο και το παιχνίδι. Τα προγράμματα άσκησης που είναι σχεδιασμένα ώστε να βελτιώνουν την υγεία στοχεύουν στη βελτίωση της λειτουργίας του καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος, της μυϊκής δύναμης και της ευλυγισίας, όσο και στην απόκτηση και διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Η **αντοχή**, η **δύναμη** και η **ευλυγισία** είναι ικανότητες της φυσικής κατάστασης που συνδέονται άμεσα με την υγεία.

Αερόβια άσκηση με περπάτημα

Με βάση τη γενική επίδραση που έχει το περπάτημα στο ανθρώπινο σώμα, κατηγοριοποιείται στην αερόβια άσκηση, μαζί με την ποδηλασία, το τένις, το τρέξιμο κ.ά.

Η **αερόβια ή καρδιαγγειακή άσκηση**, όρος που έχει αποδοθεί λόγω των πολλαπλών οφελών για την καρδιαγγειακή υγείας, αναφέρεται σε άσκηση που περιλαμβάνει ή βελτιώνει την κατανάλωση του οξυγόνου από το σώμα.

Εξ΄ ορισμού η αερόβια άσκηση γίνεται σε μέτρια επίπεδα έντασης, που μπορεί να ποικίλλει από 50% - 80% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας, για παρατεταμένες χρονικές περιόδους.

Τα οφέλη του περπατήματος στην υγεία

Η **φυσική άσκηση**, η **υγεία** και η **ποιότητα ζωής** είναι συνδεδεμένα μεταξύ του, καθώς το ανθρώπινο σώμα είναι σχεδιασμένο να κινείται και κατά συνέπεια απαιτείται τακτική άσκηση για να λειτουργεί άριστα και να αποφεύγεται η ασθένεια.

Μελέτες έχουν αποδείξει ότι ο καθιστικός τρόπος ζωής είναι παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη πολλών χρόνιων ασθενειών, όπως οι **καρδιακές παθήσεις** και συγκεκριμένες μορφές καρκίνου.

Στον αντίποδα, **ένας δραστήριος τρόπος ζωής** επιφέρει πολλά κοινωνικά και ψυχολογικά οφέλη, ενώ υπάρχει άμεση σύνδεση ανάμεσα στη σωματική άσκηση και το προσδόκιμο ζωής.

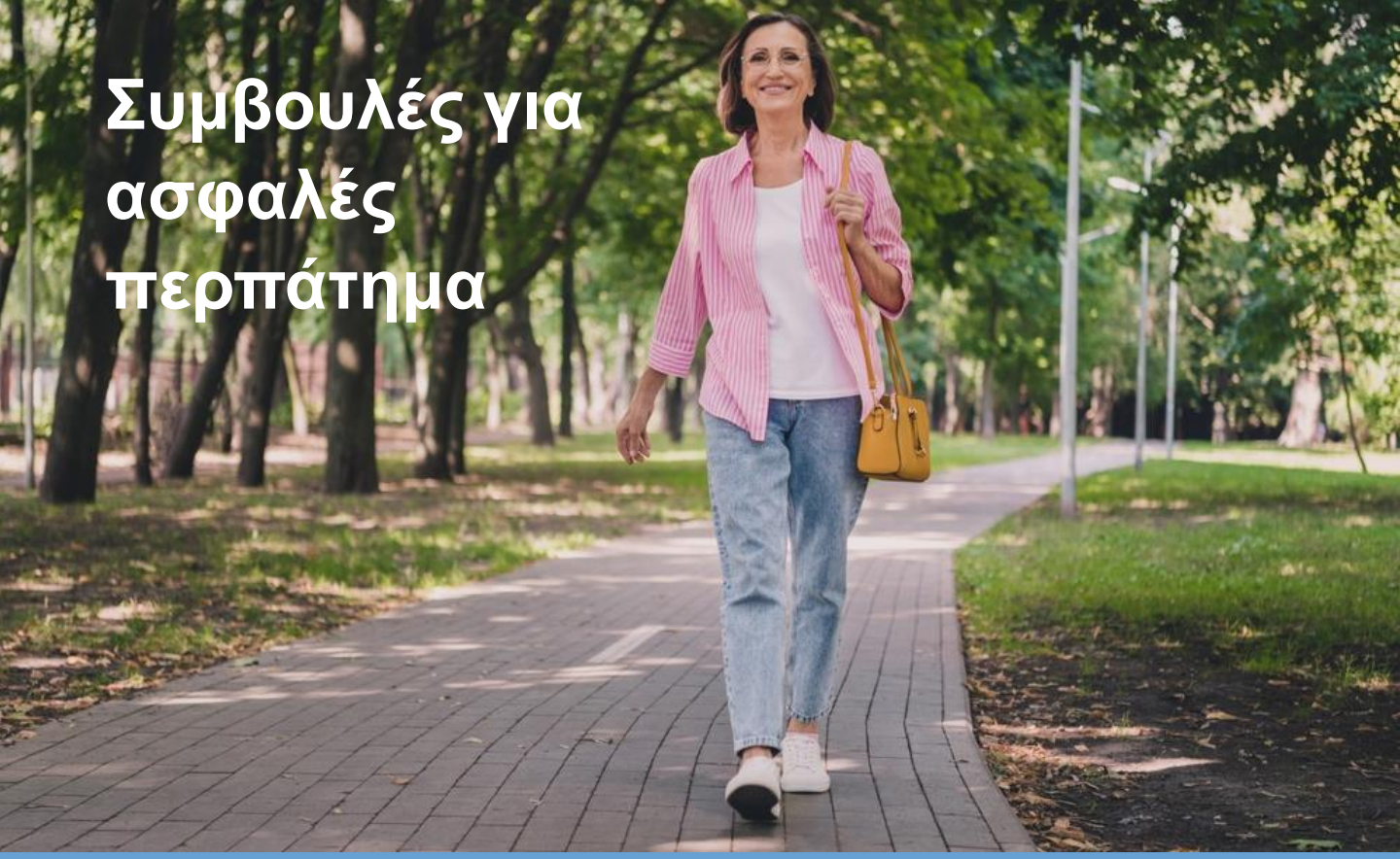
Οφέλη σωματικής άσκησης στην υγεία
Μειωμένος κίνδυνος για καρδιαγγειακή νόσο
Πρόληψη ή/και καθυστέρηση της ανάπτυξης αρτηριακή υπέρτασης
Καλύτερη καρδιοπνευμονική λειτουργία
Καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού
Χαμηλή συχνότητα εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη τύπου ΙΙ
Έλεγχος του σωματικού βάρους και μειωμένος κίνδυνος παχυσαρκίας
Μειωμένος κίνδυνος ορισμένων τύπων καρκίνου, όπως μαστού, προστάτη και παχέος εντέρου
Πρόληψη οστεοπόρωσης
Καλύτερη πέψη και λειτουργία του εντέρου
Αυξημένη λειτουργική ικανότητα μέσω διατήρησης και βελτίωσης μυϊκής δύναμης
Διατήρηση κινητικών λειτουργιών που περιλαμβάνουν δύναμη και ισορροπία
Διατήρηση γνωσιακών λειτουργιών και μειωμένος κίνδυνος κατάθλιψης και άνοιας
Χαμηλότερα επίπεδα άγχους
Καλύτερη ποιότητα ύπνου
Μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση
Μειωμένος απουσιασμός (αναρρωτικές άδειες)

Πίνακας 1. Οφέλη σωματικής άσκησης στην υγεία

Για κάθε ώρα γρήγορου περπατήματος, το **προσδόκιμο ζωής** για μερικούς ανθρώπους μπορεί να **αυξηθεί κατά δύο ώρες**. Ξεκινήστε με 150 λεπτά άσκησης μέτριας έντασης την εβδομάδα, ενώ ακόμα και σύντομα χρονικά διαστήματα περπατήματος μέσα στην εβδομάδα μπορούν να αθροιστούν, για να επιτευχθεί ο στόχος.

Ακολουθώντας τη σύσταση, ένας λογικός στόχος είναι το γρήγορο περπάτημα για 30 λεπτά την ημέρα, 5 ημέρες την εβδομάδα. Εάν το περπάτημα για 30 λεπτά κάθε φορά είναι δύσκολο να χωρέσει στο πρόγραμμα, μπορεί να επιμεριστεί σε τρία 10λεπτα ή δύο 15λεπτα την ημέρα.

Συμβουλές για ασφαλές περπάτημα



- ✓ **Βρείτε μια ασφαλή διαδρομή για να περπατήσετε.**
- ✓ **Φορέστε ένα καλό ζευγάρι παπούτσια, όπως αθλητικά με αναπνεύσιμο ύφασμα.**
- ✓ **Ντυθείτε με κριτήριο την άνεση και την ασφάλεια, φορώντας πιο ελαφριά ρούχα από ότι συνήθως και ανοιχτόχρωμα ρούχα ή ένα ανακλαστικό γιλέκο, τα οποία βοηθούν τους οδηγούς να σας προσέξουν.**
- ✓ **Κάντε μια προθέρμανση πέντε λεπτών, ξεκινώντας με πιο αργό ρυθμό, ενώ στο τέλος της βόλτας σας επιβραδύνετε.**

✓ **Περπατήστε με σωστή τεχνική:**

- Περπατήστε με ζωηρό, σταθερό ρυθμό και μειώστε τον εάν έχετε λαχανιάσει πολύ
- Κρατήστε ίσιο το σώμα σας
- Κρατήστε το κεφάλι σας επάνω, ώστε το πηγούνι να είναι επίπεδο και να κοιτάζει 10 έως 20 μέτρα μπροστά σας
- Ανυψώστε το στήθος σας
- Κρατήστε τους ώμους σας κάτω
- Βάλτε τα δάχτυλά σας ευθεία μπροστά
- Αφήστε τα χέρια σας να κινούνται χαλαρά με φυσική κίνηση
- Εάν θέλετε να αυξήσετε την ταχύτητά σας, λυγίστε τους αγκώνες σας σε γωνίες 90 μοιρών και στρέψτε τα χέρια σας από το ύψος της μέσης έως το ύψος του στήθους
- Για να πάτε πιο γρήγορα, κάντε πιο γρήγορα βήματα αντί για μεγαλύτερα

Νέες κατευθυντήριες Οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας

Οι νέες κατευθυντήριες γραμμές αφορούν παιδιά, εφήβους, ενήλικες, ηλικιωμένους και περιλαμβάνουν νέες ειδικές συστάσεις για εγκύους και μετά τον τοκετό γυναίκες και άτομα που ζουν με χρόνιες παθήσεις ή αναπηρία.

✓ Παιδιά και έφηβοι (ηλικίας 5 - 17 ετών), συμπεριλαμβανομένων εκείνων που ζουν με αναπηρία

- Τουλάχιστον κατά μέσο όρο 60 λεπτά / ημέρα μέτριας έως έντονης έντασης, κυρίως αερόβια, σωματική δραστηριότητα, κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.
- Οι αερόβιες δραστηριότητες έντονης έντασης, καθώς και εκείνες που ενδυναμώνουν τους μυς και τα οστά πρέπει να ενσωματώνονται τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα.

✓ Ενήλικες (ηλικίας 18 – 64 ετών) συμπεριλαμβανομένων εκείνων με χρόνιες παθήσεις και εκείνων που ζουν με αναπηρία

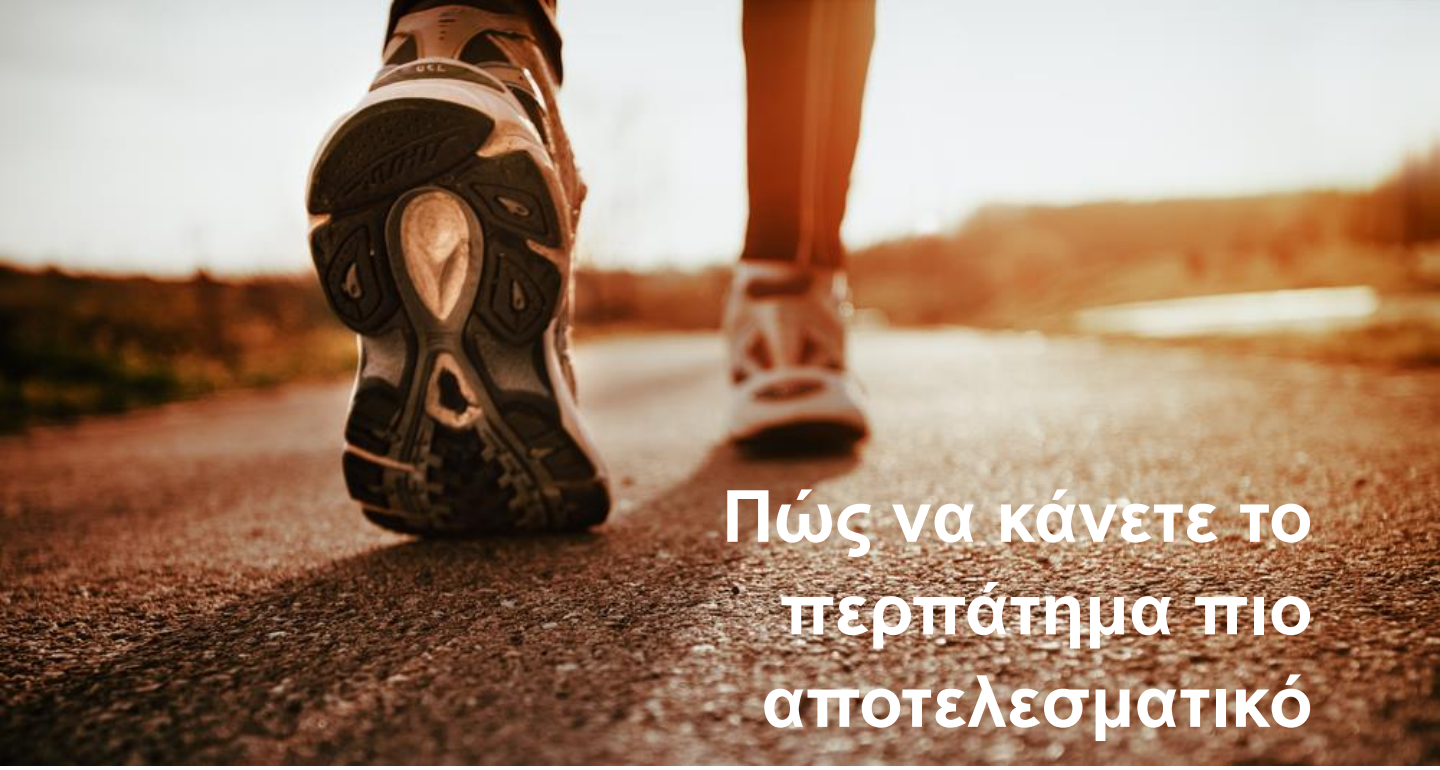
- Τουλάχιστον 150-300 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης ή τουλάχιστον 75-150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης ή ισοδύναμο συνδυασμό δραστηριότητας μέτριας έντασης και έντονης έντασης καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας.
- Δραστηριότητες ενδυνάμωσης των μυών σε μέτρια ή μεγαλύτερη ένταση που περιλαμβάνουν όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες 2 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα.
- Αύξηση της αερόβιας φυσικής δραστηριότητας μέτριας έντασης σε >300 λεπτά ή
- >150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης ή ισοδύναμο συνδυασμό δραστηριότητας μέτριας έντασης και έντονης έντασης καθ 'όλη τη διάρκεια της εβδομάδας (με ιατρική έγκριση για άτομα με χρόνιες παθήσεις).

✓ Ηλικιωμένοι (ηλικίας 65 ετών και άνω), συμπεριλαμβανομένων εκείνων με χρόνιες παθήσεις και εκείνων που ζουν με αναπηρία

- Ποικίλη σωματική δραστηριότητα πολλαπλών στοιχείων.
- Έμφαση στη λειτουργική ισορροπία και προπόνηση δύναμης σε μέτρια ή μεγαλύτερη ένταση σε 3 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα.

✓ Έγκυες και μετά τον τοκετό γυναίκες χωρίς αντενδείξεις

- Τουλάχιστον 150 λεπτά αερόβιας σωματικής άσκησης μέσης έντασης καθ 'όλη τη διάρκεια της εβδομάδας.
- Προσθήκη ποικιλίας αερόβιων και μυϊκών δραστηριοτήτων και διατατικών ασκήσεων.
- Γυναίκες που πριν από την εγκυμοσύνη έκαναν συνήθως αερόβια έντονης έντασης ή που ήταν σωματικά ενεργές, μπορούν να συνεχίσουν αυτές τις δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της περιόδου μετά τον τοκετό, με έγκριση από τον ιατρό πριν την έναρξη ή συνέχιση οποιαδήποτε σωματικής δραστηριότητας.
- Αποφυγή σωματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια υπερβολικής θερμότητας, ειδικά με υψηλή υγρασία.
- Ενυδάτωση με πόσιμο νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη σωματική δραστηριότητα.
- Αποφυγή συμμετοχής σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν σωματική επαφή, ενέχουν υψηλό κίνδυνο πτώσης ή ενδέχεται να περιορίσουν την οξυγόνωση, όπως δραστηριότητες σε μεγάλο υψόμετρο.
- Αποφυγή δραστηριοτήτων από ύπτια θέση μετά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης.
- Οι έγκυες γυναίκες πρέπει να ενημερώνονται από τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για τα σημάδια κινδύνου, για το πότε πρέπει να σταματήσουν ή να περιορίσουν τη σωματική δραστηριότητα και να συμβουλευτούν αμέσως έναν εξειδικευμένο πάροχο υγειονομικής περίθαλψης εάν αυτά συμβούν.
- Επιστροφή στη σωματική δραστηριότητα σταδιακά μετά τον τοκετό και σε συνεννόηση με έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σε περίπτωση τοκετού με καισαρική τομή.



Πώς να κάνετε το περπάτημα πιο αποτελεσματικό

✓ Ανεβάστε ένταση

Για να θεωρηθεί το περπάτημα αποτελεσματική προπόνηση, θα πρέπει να **ανεβάζετε ρυθμό**. Άλλωστε, βασική προϋπόθεση για να κάνετε πράγματι μια αερόβια προπόνηση είναι να ανεβάσετε τον καρδιακό σας παλμό. Ο στόχος σας θα πρέπει να είναι τουλάχιστον το 60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού σας και αυτός ο αριθμός εξαρτάται από την ηλικία σας. Για να υπολογίσετε τον μέγιστο καρδιακό σας ρυθμό, αφαιρέστε την ηλικία σας από 220.

✓ Αλλάξτε διαδρομή

Περπατήστε σε ένα μονοπάτι με ανηφορική κλίση, περπατήστε στην παραλία ή περιπλανηθείτε στο πάρκο της γειτονιάς σας. Έτσι, θα γυμνάζετε διαφορετικές ομάδες μυών και παράλληλα θα ανανεώσετε την προπόνησή σας.

✓ Κρατήστε χρόνους

Μια απόσταση ή ένας ρυθμός μπορεί να σας δυσκολεύουν αρχικά, ωστόσο καθώς το σώμα σας προσαρμόζεται, δεν θα συνεχίσουν να λειτουργούν το ίδιο. Φροντίστε να αλλάζετε την απόσταση που διανύετε, αλλά και παράλληλα να αυξάνετε το ρυθμό σας.

- Βρείτε ευκαιρίες για περπάτημα
- Βγάλτε το σκύλο σας έξω για μια βόλτα
- Περπατήστε με τα παιδιά στο πάρκο ή στην παιδική χαρά
- Παρκάρετε λίγο πιο μακριά από την είσοδο στο χώρο εργασίας σας, το σχολείο, το μπακάλικο, τα εστιατόρια κ.λπ.
- Ανεβείτε με τις σκάλες αντί να χρησιμοποιήσετε τον ανελκυστήρα, ακόμα και αν πρόκειται για ένα ή δύο ορόφους
- Περπατήστε προς ένα κοντινό εστιατόριο και μην πάρετε το αυτοκίνητο
- Περπατήστε όσο μιλάτε στο τηλέφωνο

GEP
Health and Safety Advisors

#MyHealthMatters

Athens Offices
51 Samou St. & Fragkokklisias St. 151 25
Maroussi, Athens, Greece
T: +30 210 940 5866
E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices
293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 686 070
E: thessaloniki@gepgroup.gr