

# Η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία των ηλικιωμένων Ο πόλεμος

Media: TA NEA

Page: 52

Published at: 20-04-2023

Author: Surface: 318.84 cm<sup>2</sup> Circulation: 10340

Subjects:



## Η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία των ηλικιωμένων

**Μ**πορείτε να βρείτε ένα εκατομμύριο λόγους για να μην είστε σωματικά δραστήριοι. Κάποιοι μπορεί ακόμη και να ισχύουν. Αλλά ένα είναι σίγουρο: η ακινησία είναι πολύ κακή. Περίπου 3,2 εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο εξαιτίας της σωματικής αδράνειας. Η τακτική άσκηση, ειδικά μεταξύ των ηλικιωμένων, είναι ουσιαστική για την καλή υγεία. Δεν ευνοεί μόνο την καρδιακή σας λειτουργία. Η τακτική άσκηση βοηθά επίσης τους πνεύμονες, τους μύες και το κυκλοφορικό σας σύστημα.

Δεν είναι η ηλικία που σας κάνει να νιώθετε την ανάγκη να αναπαύεστε, είναι το ότι δεν κινείστε. Ακόμη και οι ηλικιωμένοι με σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως καρδιοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη, αρθρίτιδα και άλλα, μπορούν να ζήσουν καλύτερη ζωή ασκούμενοι. Όσο περισσότερο προσπαθείτε να παραμείνετε δραστήριοι καθώς μεγαλώνετε, τόσο χαμηλότερες είναι οι πιθανότητες σας για καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό.



Ο γιατρός μπορεί να σας πει ποιος τύπος ασκήσεων είναι καλύτερος και για πόσο καιρό πρέπει να τις κάνετε. Μέτριας έντασης αερόβια δραστηριότητα 150 λεπτά την εβδομάδα είναι αρκετή. Και μπορεί να την κάνετε σε συνεδρίες 30 λεπτών. Ένα πολύ απασχολημένο πρόγραμμα αναφέρεται συχνά ως λόγος για παράλειψη της άσκησης. Όταν σκέφτεστε όλα τα οφέλη της τακτικής σωματικής δραστηριότητας και τον ελάχιστο χρόνο που απαιτείται συνολικά, η απάντηση είναι ξεκάθαρη: αν θέλετε να παραμείνετε υγιείς, μπορείτε να βρείτε τον χρόνο.

Το να είστε σωματικά δραστήριοι δεν σημαίνει απαραίτητα ότι πρέπει να κλειστείτε στο γυμναστήριο. Μπορείτε να κάνετε πράγματα που σας αρέσουν. Θα μπορούσατε να περπατήσετε με φίλους, να εργαστείτε στον κήπο ή να κάνετε μια βόλτα με ποδήλατο. Καλό είναι επίσης να εργαστείτε σε ασκήσεις που προάγουν την ευελιξία, όπως ασκήσεις διατάσεων που στοχεύουν στους γοφούς, στα πόδια, στους ώμους, στον λαιμό και την πλάτη σας.

Φυσικά, για να είστε ασφαλείς στη γυμναστική σας, συμβουλευτείτε πρώτα τον γιατρό σας, ειδικά εάν έχετε μείνει αδρανείς για μεγάλο χρονικό διάστημα ή έχετε προβλήματα υγείας. Ο γιατρός σας ξέρει τι χρειάζεστε και τι μπορείτε να κάνετε. Οι ειδικοί λένε ότι όσοι ξεκινούν σε μεγαλύτερη ηλικία θα πρέπει να ξεκινούν σταδιακά. Πίνετε άφθονο νερό και προθερμανθείτε πριν από την κύρια προπόνησή σας.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρώην τσν του ΕΚΠΑ