

MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: 8 «κλειδιά» για καλή υγεία στις γιορτές

Media: TA NEA **Page:** 43-44 **Published at:** 21-12-2023
Author: **Surface:** 311.6 cm² **Circulation:** 10340
Subjects:



8 «κλειδιά» για καλή υγεία στις γιορτές

Κατά την εορταστική περίοδο των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς πολλοί μετακινούνται, ενώ οι περισσότερες οικογένειες και φίλοι συγκεντρώνονται γύρω από κοινό τραπέζι. Σημαντικό είναι να θυμόμαστε τα εξής:

1. ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ. Είθισται στις γιορτές να τρώμε περισσότερο και μάλιστα πιο παχυντικά φαγητά και γλυκά, πλούσια σε λίπη και υδατάνθρακες. Η συνεχής κατανάλωσή τους για περίοδο αρκετών ημερών μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους, απορρύθμιση του μεταβολισμού της γλυκόζης, των λιπιδίων και της αρτηριακής πίεσης.

2. ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ. Η συχνή και μεγάλη κατανάλωση φαγητού αυτές τις μέρες, αλλά και τα πολλά γεύματα σε εστιατόρια και εξωτερικούς χώρους ελλοχεύουν τον κίνδυνο γαστρεντερικών λοιμώξεων.

3. ΑΛΚΟΟΛ. Η κατανάλωση αλκοόλ γύρω από κοινό τραπέζι αλλά και στις εορταστικές εξόδους είναι κάτι συνηθισμένο. Η υπερβολική ποσότητα όμως μπορεί να οδηγήσει σε τροχαία ατυχήματα ή επιθετικές συμπεριφορές. Μακροπρόθεσμα, σε αύξηση της πρόσληψης θερμίδων και σε παχυσαρκία.

4. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ. Κατά την εορταστική περίοδο υπάρχει ο κίνδυνος να περιορίσουμε τη σωματική δραστηριότητα, γεγονός που σε συνδυασμό με την αυξημένη πρόσληψη θερμίδων μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση

του σωματικού βάρους. Από την άλλη, χρειάζεται προσοχή στον τύπο, στην ένταση και στη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας μετά από μεγάλα γεύματα, καθώς μπορεί να επιβαρυνθεί οξέως η καρδιακή λειτουργία.

5. ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ. Όταν ακολουθούνται γενικοί κανόνες υγιεινής, όπως συχνό πλύσιμο χεριών, περιορίζεται η διασπορά ιών και άλλων μικροβίων. Καλό είναι να φροντίζουν οι οικοδεσπότες για συχνό αερισμό του χώρου. Ενθαρρύνουμε επίσης όλους τους συμπολίτες μας να εμβολιαστούν ή να λάβουν αναμνηστικές δόσεις ανάλογα με τις οδηγίες για κάθε ηλικία και ομάδα.

6. ΤΡΟΧΑΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ. Οι μετακινήσεις αυξάνονται, η χρόνια κόπωση της χρονιάς συσσωρεύεται, πολλοί ξενυχτούν, ενώ συχνή είναι και η χρήση αλκοόλ. Όλα αυτά μπορεί να συμβάλουν στην αύξηση των τροχαίων ατυχημάτων.

7. ΥΠΝΟΣ. Η κόπωση της χρονιάς συσσωρεύεται και η ανάγκη για ποιοτικό ύπνο είναι αυξημένη αυτές τις ημέρες.

8. ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ. Οι προσδοκίες για όμορφες στιγμές ευτυχίας με αγαπημένους, συγγενείς και φίλους κατά την εορταστική περίοδο είναι μεγάλες. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε κακή ψυχική διάθεση ανθρώπους που είναι μόνοι, αντιμετωπίζουν διαταραχές της ψυχικής σφαίρας ή απλώς οι προσδοκίες τους δεν ευοδώνονται.

