

Τι πρέπει να αποφύγουμε για να «περάσει» ο κορονοϊός

Πηγή:	ΠΑΡΟΝ	Σελ.:	12	Ημερομηνία έκδοσης:	28-03-2021
Αρθρογράφος:		Επιφάνεια :	139.61 cm ²	Κυκλοφορία:	1500
Θέματα:	ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΠΡΥΤΑΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ				



Τι πρέπει να αποφύγουμε για να «περάσει» ο κορονοϊός

«Σημαντικός παράγοντας είναι ο επαρκής ύπνος. Ο ύπνος επηρεάζει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Αν και η απαιτούμενη ποσότητα ύπνου διαφέρει σε κάθε άτομο, η γενική σύσταση στους ενήλικους 18-60 ετών είναι επτά ή περισσότερες ώρες.

Είναι σημαντικό να αναγνωριστεί ότι ο απαραίτητος περιορισμός της κινητικότητας και τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης μπορεί να έχουν συνέπειες όσον αφορά τον τρόπο ζωής. Η καλή φυσική κατάσταση μπορεί να χαθεί γρήγορα όταν μειωθεί η δραστηριότητα και να οδηγήσει σε αύξηση του βάρους και των επιπέδων παχυσαρκίας. Η κοινωνική αποστασιοποίηση αυξάνει το αίσθημα μοναξιάς, την κατάθλιψη και το άγχος, και κατά συνέπεια μπορεί να επηρεάσει δυσμενώς τις διατροφικές συνήθειες και άλλες συμπεριφορές (κάπνισμα, αλκοόλ κ.λπ). Συνεπώς, η καθοδήγηση όσον αφορά τη δημόσια υγεία για την προστασία από την COVID-19 θα πρέπει να περιλαμβάνει και οδηγίες για έναν υγιή τρόπο ζωής και εναλλακτικούς τρόπους αύξησης της φυσικής δραστηριότητας και διατήρησης της πνευματικής και ψυχικής υγείας».



Ευστάθιος Καστρίτης

Καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Θάνος Δημόπουλος

Καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρύτανης του ΕΚΠΑ