

# MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Οι ευεργετικές επιδράσεις της συστηματικής άσκησης

**Media:** TA NEA **Page:** 43-44 **Published at:** 14-09-2023  
**Author:** **Surface:** 300.43 cm<sup>2</sup> **Circulation:** 10340  
**Subjects:**



## Οι ευεργετικές επιδράσεις της συστηματικής άσκησης

**Α**νεξάρτητα από την ηλικία ή το φύλο, η συστηματική άσκηση συμβάλλει σε ένα ευρύ φάσμα ευεργετικών δράσεων σε ψυχικό και σωματικό επίπεδο.

Τα οφέλη αυτά περιλαμβάνουν: βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και ελαττωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, πρόληψη ή/και καθυστέρηση της ανάπτυξης αρτηριακής υπέρτασης, καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού, μειωμένη συχνότητα παχυσαρκίας και εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ, μειωμένο κίνδυνο ορισμένων τύπων καρκίνου, όπως ο καρκίνος του μαστού, του προστάτη και

του παχέος εντέρου, πρόληψη της οστεοπόρωσης, βελτίωση της μυϊκής ισχύος, δύναμης και αντοχής, διατήρηση των γνωστικών λειτουργιών και μειωμένο κίνδυνο κατάθλιψης και άνοιας, αύξηση της ανοχής στο στρες και βελτιωμένο έλεγχο των ορμονών του στρες, χαμηλότερα επίπεδα άγχους και καλύτερη ποιότητα



ύπνου, μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, καλύτερη σεξουαλική ζωή και ευεξία.

Διαθέσιμα επιδημιολογικά δεδομένα υποδεικνύουν πως η συχνή σωματική δραστηριότητα και η σωστές διατροφικές συνήθειες μπορούν να αποτρέψουν το 40% όλων των κακοθειών στις ΗΠΑ, ενώ ειδικά η συστηματική άσκηση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού, του συχνότερου καρκίνου στις γυναίκες, κατά 30%-40%. Οι ακριβείς παθοφυσιολογικοί μηχανισμοί που θα μπορούσαν να εξηγήσουν το όφελος της άσκησης στην πρόληψη του καρκίνου βρίσκονται ακόμη υπό διερεύνηση. Έχουν προταθεί ως πιθανοί μηχανισμοί η ενεργοποίηση ιστικών και κυτταρικών μονοπατιών, αντιφλεγμονωδών και ανοσολογικών αποκρίσεων, ορμονικών και μεταβολικών αλλαγών, αγγειογένεσης, επιδιόρθωσης του DNA και μεθυλίωσης αυτού, που όλοι μαζί συμμετέχουν ενάντια στην καρκινογένεση. Το μυοσκελετικό σύστημα έχει την ικανότητα να παράγει και να απελευθερώνει μεγάλη ποικιλία μορίων όπως μυοκίνες, αυξητικούς παράγοντες, χυμοκίνες, εξωσώματα που συμμετέχουν στην αλληλεπίδραση ανάμεσα στους ιστούς.

**Σ**ήμερα, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ και άλλοι διεθνείς Οργανισμοί συστήνουν 10.000 βήματα την ημέρα για τη βελτίωση της υγείας και την ελάττωση του κινδύνου για διάφορες νόσους. Είναι ξεκάθαρο πως η άσκηση πρέπει να είναι τακτική, συστηματική και όχι περιστασιακή, ώστε να εξασφαλιστούν οι μοναδικές ευεργετικές επιδράσεις που έχει σε σχεδόν όλους τους ιστούς του ανθρώπινου σώματος και ο μειωμένος κίνδυνος εμφάνισης ή επανεμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου και τελικά η καλύτερη ποιότητα ζωής. Η καθημερινή φυσική δραστηριότητα αποτελεί βασική συνιστώσα για τη διατήρηση σωματικής και ψυχικής υγείας.

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