

Πως ωφελεί το κολύμπι την υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό:dubai.dubizzle.com -

«Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου, ένιωθα πιο άνετα μέσα στο νερό παρά πάνω στη γη. Ο πατέρας μου με έμαθε να κολυμπάω όταν ήμουν 3 ετών και έκτοτε λάτρεψα το κολύμπι...»

«Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου, ένιωθα πιο άνετα μέσα στο νερό παρά πάνω στη γη. Ο πατέρας μου με έμαθε να κολυμπάω όταν ήμουν 3 ετών και έκτοτε λάτρεψα το κολύμπι. Αν και οι περισσότερες υδάτινες εμπειρίες μου είναι συνηθισμένες, μερικές είναι αξιομνημόνευτες», γράφει η δημοσιογράφος Τζέιν Μπρόντι στην εφημερίδα «Νιου Γιork Τάιμς».

Και συνεχίζει: «Έχω κολυμπήσει με πιράνχας στον Αμαζόνιο, με καρχαρίες και πιγκουίνους στα Γκαλαπάγκος, με τροπικά ψάρια στην Παπούα-Νέα Γουϊνέα και με θαλάσσιους λέοντες στις ακτές του Μεξικό. Έχω κολυμπήσει ακόμα και σε θερμαινόμενη πισίνα στο Τορόντο, με το χιόνι να σταλάζει στα χέρια μου.

»Ό,τι κι αν έκανα όμως δεν συγκρίνεται με την τόλμη μιας άλλης δημοσιογράφου, της Λυν Σερ, συγγραφέας του βιβλίου «Swim: Why We Love the Water», η οποία σε

ηλικία 69 ετών διήνυσε κολυμπώντας τον Ελλήσποντο (ή Στενά των Δαρδανελίων) σε 1 ώρα 26 λεπτά και 16 δευτερόλεπτα – και βραβεύθηκε γι' αυτό».

«Το κολύμπι είναι η σωτηρία μου», γράφει η κυρία Σερ στο βιβλίο της. «Τεντώνει το κορμί μου πέρα από τα γήινα όρια, απαλύνοντας κάθε πόνο και φροντίζοντας κάθε μυ. Είναι όμως και ένα εσωτερικό ταξίδι, χρόνος σιωπηλού διαλογισμού όταν, την ώρα που το κορμί περιβάλλεται από ένα στοιχείο εχθρικό και οικείο συνάμα, νιώθω γαλήνια, σε θέση – και ανυπόμονη – να επεκτείνω το μυαλό μου, να φανταστώ νέες πιθανότητες, να επεξεργαστώ τα θέματά μου δίχως τις απρόσμενες διακοπές της ανθρώπινης φωνής ή του σύγχρονου τρόπου ζωής. Η σιωπή είναι εκπληκτική».

Και λίγο πιο κάτω συμπληρώνει: «το κολύμπι σε αναγκάζει να εστιάσεις και θέτει τις βάσεις για διαλογισμό. Σου επιτρέπει να ονειρεύεσαι μεγάλα όνειρα».

Τα οφέλη

«Η αλήθεια είναι ότι μερικές από τις καλύτερες ιδέες μου τις είχα την ώρα που διέσχιζα κάποια θάλασσα, με τις απλωτές μου να καταπραΰνουν όλες τις πιέσεις της καθημερινότητάς μου. Τα οφέλη της κολύμβησης όμως δεν τελειώνουν εδώ», επισημαίνει η κυρία Μπρόντι.

«Μία φίλη μου με την οποία κολυπάμε μαζί, υποστηρίζει ότι οι αλληπάλληλοι γύροι στην πισίνα την βοηθούν να διατηρεί την λογική της. Μία άλλη, που ζυγίζει 60 κιλά περισσότερο από το φυσιολογικό, λέει ότι το καθημερινό κολύμπι την κρατάει στη ζωή, βοηθώντας την να αποφύγει τα νοσήματα που μοιραία θα εκδήλωνε λόγω της παχυσαρκίας της.

»Και μία τρίτη, όταν κυοφορούσε τα δίδυμα μωρά της, κατέφευγε στην πισίνα για να καταλαγιάζει την αγωνία που ένιωθε αναμένοντας την γέννησή τους».

Το κολύμπι είναι κατάλληλο για όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας ή αναπηρίας, και είναι εξαιρετικά ωφέλιμο για όσους έχουν αρθρίτιδα ή γόνατα και ισχία εκφυλισμένα από δεκαετίες δραστηριοτήτων που τους ασκούν πιέσεις.

Συμβάλλει επίσης στη διατήρηση με το πέρασμα του χρόνου της φυσικής κατάστασης, της καρδιακής και αναπνευστικής λειτουργίας, του μυϊκού τόνου και της ευλυγισίας. Όταν μάλιστα γίνεται με μεγάλη ταχύτητα, βοηθεί τις αρτηρίες να διατηρηθούν πιο ελαστικές και με λιγότερες στενώσεις.

Στους ηλικιωμένους

Σε μελέτες με ηλικιωμένους κολυμβητές, ο δρ Τζόελ Στείγκερ, αναπληρωτής

διευθυντής στο Τμήμα Κινησιολογίας του Πανεπιστημίου της Ιντιάνα, έχει ανακαλύψει πως το κολύμπι τούς βοηθεί να διατηρήσουν καλύτερες εγκεφαλικές λειτουργίες - ένα όφελος ιδιαίτερα σημαντικό, δεδομένης της συνεχούς γήρανσης του πληθυσμού.

Όπως εξήγησε η κυρία Σερ, η οποία προσφάτως δήλωσε εθελόντρια στις μελέτες του δρος Στέιγκερ, «οι κολυμβητές φαίνεται ότι διαθέτουν υψηλότερη πυκνότητα κυττάρων και περισσότερες συνδέσεις μεταξύ τους στην παρεγκεφαλίδα - ένα τμήμα του εγκεφάλου που παίζει ρόλο στην στάση του σώματος και στην ισορροπία. Μάλιστα οι καλύτεροι κολυμβητές παρουσιάζουν πολύ μικρή έκπτωση στην ταχύτητα με την οποία λέει ο εγκέφαλος στους μυς τι να κάνουν».

Τον πρώτο καιρό, εξάλλου, που κολυμπάει κανείς, μπορεί να χάσει βάρος, αλλά όταν γίνει δεινός κολυμβητής η απώλεια βάρους σταματάει, αν και οι θερμίδες που καίγονται συμβάλλουν στην διατήρηση του υπάρχοντος σωματικού βάρους.

Μπορεί, πάντως, η ζυγαριά να μην δείχνει πια λιγότερα κιλά, αλλά μελέτες έχουν αποδείξει πως όσο πιο πολύ κολυμπάει κανείς, τόσο καλύτερο μυϊκό τόνο έχει και τόσο λιγότερο σωματικό λίπος.

Πηγές : TA NEA Ένθετο Υγεία, ygeia.tanea.gr - iatria.gr