

# Γιατί δεν πρέπει να γυμνάζεστε μέσα στην πόλη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[ce2c2bffd185ed77b1a4e7af0be52474\\_L](#)

Εάν έχετε την τύχη να ζείτε στην επαρχία ή σε κάποιο ήσυχο προάστιο, τότε μπορείτε να πάτε για τρέξιμο ή να βγείτε για έναν περίπατο και να απολαύσετε τον καθαρό αέρα.

Όσοι όμως ζουν στα πολύβουα αστικά κέντρα, καλό είναι να αποφεύγουν τη σωματική δραστηριότητα μέσα στην αποπνικτική ατμόσφαιρα της πόλης.

Η ατμοσφαιρική ρύπανση αποτελεί απειλή για την υγεία μας και η έκθεση στους ρύπους είναι ακόμη πιο επικίνδυνη όταν γυμναζόμαστε.

Κατά τη διάρκεια της αερόβιας άσκησης (π.χ. τρέξιμο), εισπνέουμε μεγαλύτερο όγκο αέρα και μάλιστα οι εισπνοές είναι πιο βαθιές. Έτσι, φτάνουν στους πνεύμονες περισσότεροι ρύποι, όπως τα καυσαέρια των αυτοκινήτων.

Επίσης, σε κατάσταση χαλάρωσης οι περισσότεροι άνθρωποι αναπνέουν από τη μύτη, η οποία λειτουργεί σαν «φίλτρο», αποτρέποντας την είσοδο βλαβερών ουσιών στον οργανισμό. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια της γυμναστικής έχουμε την τάση να αναπνέουμε κυρίως από το στόμα, οπότε οι ρύποι δεν φιλτράρονται.

Η ατμοσφαιρική ρύπανση συνδέεται με βλάβες στο αναπνευστικό σύστημα και μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας ή ακόμη και καρκίνου των πνευμόνων. Παράλληλα, επιδεινώνει ήδη υπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις όπως το άσθμα.

Οι ειδικοί δεν γνωρίζουν κατά πόσο η γυμναστική σε περιοχές με αυξημένα επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης αποτελεί άμεσο κίνδυνο για την υγεία, όμως σε κάθε περίπτωση συνιστάται να αποφεύγεται η σωματική άσκηση σε εξωτερικούς χώρους που βρίσκονται κοντά σε κεντρικές λεωφόρους, σε περιοχές που γίνονται έργα ή κατά τις ώρες αιχμής.

**Πηγές:** health.com - [onmed.gr](#)