13 Δεκεμβρίου 2016

Αυτό είναι το top 3 των καλύτερων σπορ για την υγεία μας!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Φωτο:Naftemporiki.gr

Το τένις, το κολύμπι και η αεροβική -με αυτή τη σειρά- είναι τα τρία σπορ και είδη άσκησης που έχουν τα περισσότερα οφέλη για την υγεία, απομακρύνοντας τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου από καρδιαγγειακό ή άλλο αίτιο. Αντίθετα, το τρέξιμο/τζόκινγκ και το ποδόσφαιρο είναι πολύ λιγότερο ωφέλιμα.

Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξε μια νέα διεθνής επιστημονική έρευνα, με επικεφαλής έναν Έλληνα επιστήμονα της διασποράς, τον αναπληρωτή καθηγητή Εμμανουήλ Σταματάκη του Πανεπιστημίου του Σίδνεϊ στην Αυστραλία.

Οι ερευνητές, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό περιοδικό αθλητιατρικής «British Journal of Sports Medicine», ανέλυσαν στοιχεία για περίπου 80.300 ανθρώπους με μέση ηλικία 52 ετών, συσχετίζοντας το είδος σωματικής άσκησης (σπορ, γυμναστήριο, χορός, κηπουρική, δουλειές σπιτιού κ.α.) με τη θνησιμότητα. Η μελέτη παρακολούθησε τους συμμετέχοντες επί εννέα έτη, στη διάρκεια των οποίων πέθαναν 8.790 άτομα από διάφορες αιτίες (οι 1.909 από

έμφραγμα ή εγκεφαλικό).
Η ανάλυση έδειξε ότι ο κίνδυνος θανάτου από οποιασδήποτε αιτία ήταν 47% μικρότερος για όσους έπαιζαν τακτικά τένις (ή άλλα σπορ με ρακέτα, όπως σκουός ή μπαντμιντον), 28% μικρότερος για όσους έκαναν κολύμπι, 27% για όσους έκαναν αεροβική άσκηση και 15% για όσους έκαναν ποδήλατο.
Ειδικότερα για τον κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακή πάθηση, το τένις μειώνει τον κίνδυνο κατά 56%, το κολύμπι κατά 41% και η αεροβική άσκηση κατά 36%. Το ποδήλατο, το τρέξιμο και το ποδόσφαιρο δεν φάνηκε να μειώνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακού θανάτου.
«Τα ευρήματά μας δείχνουν ότι δεν εξαρτάται μόνο από το πόσο πολύ και πόσο συχνά ασκείται κανείς, αλλά επίσης με το είδος της άσκησης που κάνει», δήλωσε στο Αθηναϊκό και Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων ο κ.Σταματάκης, ο οποίος διδάσκει στην Ιατρική Σχολή και στη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου του Σίδνεϊ.
«Η επίδραση των αθλημάτων στην υγεία συνήθως αξιολογείται ανάλογα με τη δόση -το πόσο πολύ- και την ένταση – το πόσο έντονα- αθλείται κανείς, όμως ξέρουμε λίγα πράγματα για την επιρροή του είδους του κάθε σπορ. Η μελέτη μας είναι η πρώτη που συγκρίνει με ποιό τρόπο τα διαφορετικά είδη αθλημάτων συσχετίζονται με τον κίνδυνο θανάτου από κάθε αιτία και ειδικότερα από καρδιαγγειακή αιτία», τόνισε στο ΑΠΕ-ΜΠΕ.
«Διαφορετικά σπορ επηρεάζουν την υγεία με διαφορετικούς τρόπους. Ιδίως τα σπορ με ρακέτα, αλλά επίσης η αεροβική και το κολύμπι, παρέχουν την μεγαλύτερη προστασία έναντι του πρόωρου θανάτου και του καρδιαγγειακού θανάτου. Είναι δύσκολο να εξηγήσουμε γιατί αυτά τα τρία είδη άσκησης ξεχωρίζουν από τα υπόλοιπα, αλλά υποθέτουμε πως παίζει ρόλο ότι και οι τρεις αυτές δραστηριότητες εμπλέκουν όλο το σώμα. Από την άλλη, τα σπορ με ρακέτα, όπως το τένις και το σκουός, περιλαμβάνουν σύντομα ξεσπάσματα άσκησης πολύ μεγάλης έντασης, που ακολουθούνται από χαμηλή ένταση, πράγμα που μιμείται την εξάσκηση με περιοδικά διαστήματα υψηλής έντασης, η οποία γνωρίζουμε ότι είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης», όπως ανέφερε.
«Είναι σημαντικό οι μελλοντικές έρευνες», επεσήμανε ο κ.Σταματάκης, «να εστιάσουν ακόμη περισσότερο στα επιμέρους είδη σπορ και ασκήσεων και στα οφέλη τους για κάθε ηλικιακή ομάδα. Κάθε σωματική δραστηριότητα είναι άκρως ωφέλιμη για το σώμα και το νου και τα σπορ συνιστούν ένα θαυμάσιο τρόπο για να είναι κανείς υγιής και παράλληλα να ψυχαγωγείται. Οι πολιτικοί και όσοι χαράζουν πολιτική, πρέπει να κάνουν σοβαρές επενδύσεις στα σπορ και στη σωματική δραστηριότητα για όλο τον πληθυσμό, αντί τα σπορ να προορίζονται για μια ελίτ, και έτσι να χαμηλώσουν τα εμπόδια για κάτι τέτοιο, όπως μείωση του κόστους,

δημιουργία χώρων πρασίνου κ.α.».
Πηγές: ΑΠΕ- capital.gr