18 Δεκεμβρίου 2016

Έξι λόγοι για να σηκωθείτε από τον καναπέ

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Αναβάλλετε διαρκώς το ραντεβού σας με το γυμναστήριο; Καταλήγετε κάθε απόγευμα στον καναπέ να βλέπετε τηλεόραση; Λάθος! Η τακτική σωματική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στη μακροζωία (μειώνοντας τον κίνδυνο εκδήλωσης νόσων και επιδείνωσης της υγείας) αλλά και στην καλύτερη ποιότητα ζωής (καλύτερη ψυχική και πνευματική υγεία, βελτιωμένη ευλυγισία και αντοχή).

Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας είναι πολλά και σημαντικά:

Μειωμένος κίνδυνος παχυσαρκίας

Όλο και περισσότερα στοιχεία συνηγορούν υπέρ της άποψης ότι η μειωμένη σωματική δραστηριότητα αποτελεί σημαντικό παράγοντα αύξησης της παχυσαρκίας. Πολλές έρευνες κατέδειξαν τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας και της καλής φυσικής κατάστασης κατά της παχυσαρκίας. Επίσης, η σωματική δραστηριότητα φαίνεται να συντελεί στην προστασία κατά της αύξησης του σωματικού βάρους που συχνά εμφανίζεται στη μέση ηλικία.

Μειωμένος κίνδυνος καρδιοπαθειών

Οι σωματικά δραστήριοι άνθρωποι με μέτριο επίπεδο φυσικής κατάστασης είναι κατά 50% λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν κάποια καρδιοπάθεια σε σύγκριση με τους συνομήλικούς τους που επιλέγουν την καθιστική ζωή. Οι παχύσαρκοι, που όμως παραμένουν σωματικά δραστήριοι, κινδυνεύουν λιγότερο από καρδιοπάθειες και διαβήτη σε σχέση με τους παχύσαρκους που δεν ασκούνται.

Διαβήτης

Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας μπορεί να αποτελέσει παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη διαβήτη τύπου 2. Στα πολύ δραστήρια άτομα, ο κίνδυνος εμφάνισης του διαβήτη είναι μειωμένος κατά 33-50%. Και στους διαβητικούς η σωματική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στον έλεγχο των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Μειωμένος κίνδυνος καρκίνου

Η μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου του παχέος εντέρου, του ορθού, του πνεύμονα και του μαστού.

Υγεία των μυών και των οστών

Η τακτική άσκηση χαρίζει πιο δυνατούς μύες, τένοντες και συνδέσμους και πιο δυνατά οστά. Οι ασκήσεις που περιλαμβάνουν φόρτιση με το σωματικό μας βάρος (π.χ. τρέξιμο, πατίνια, χορός) έχει αποδειχθεί ότι αυξάνουν την οστική πυκνότητα στους εφήβους, βοηθούν στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας στους ενήλικες και επιβραδύνουν την απώλεια της οστικής μάζας στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (οστεοπόρωση).

Ψυχική υγεία

Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι η σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική για την ψυχολογική μας κατάσταση, μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε καλύτερα το στρες και βελτιώνει τις λειτουργίες του εγκεφάλου μας (όπως την ικανότητα λήψης αποφάσεων και σχεδιασμού και τη βραχυπρόθεσμη μνήμη), μειώνει το άγχος και μας βοηθά να κοιμόμαστε καλύτερα. Πορίσματα κλινικών δοκιμών δείχνουν ότι η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της κατάθλιψης. Στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου για γεροντική άνοια και νόσο του Αλτσχάιμερ.

***Πηγή**: capital.gr*