

Γυμναστική για ευτυχισμένα παιδιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown



Θέλετε τα παιδιά σας να είναι ευτυχισμένα; Τότε παρακινήστε τα να κάνουν γυμναστική, συμβουλεύουν οι επιστήμονες.

Νέα έρευνα από το Νορβηγικό Πανεπιστήμιο Επιστημών και Τεχνολογίας (NTNU), που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό «Pediatrics Journal», έδειξε ότι τα παιδιά τα οποία ασκούνται τακτικά και γενικά είναι σωματικά δραστήρια, εκτός από άριστη φυσική κατάσταση, φαίνεται πως έχουν και καλή ψυχική υγεία. Πιο συγκεκριμένα διαπιστώθηκε ότι είναι λιγότερο πιθανό να υποφέρουν από συναισθηματικές διαταραχές κατά την ενήλικη ζωή τους. Αντίθετα όσα παιδιά δεν παροτρύνονται να γυμνάζονται και να ακολουθούν έναν δραστήριο τρόπο ζωής φάνηκε ότι είναι επιρρεπή να εμφανίσουν μελαγχολία ή ακόμη και κατάθλιψη ως ενήλικες.

Οι επιστήμονες, οι οποίοι παρατήρησαν 800 παιδιά ηλικίας 6-10 ετών για ένα

διάστημα 4 ετών προκειμένου να καταλήξουν στο παραπάνω συμπέρασμα, θεωρούν ότι τα ευρήματα της νέας έρευνας θα μπορούσαν να βοηθήσουν ώστε να μειωθούν τα ποσοστά κατάθλιψης στους εφήβους, τα οποία από τη δεκαετία του '80 μέχρι σήμερα έχουν σχεδόν διπλασιαστεί.

«Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας, η σωματική δραστηριότητα θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την πρόληψη και τη θεραπεία της κατάθλιψης, ήδη από την παιδική ηλικία», δήλωσε η συγγραφέας της μελέτης, Silje Steinsbekk.

Βάσω Παπασούλη

Πηγή: vita.gr