

Η επίδραση της άσκησης στη φυσική λειτουργία του οργανισμού (Άρης Χαραλαμπίκης, Καρδιολόγος, Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών)

[/ Πεμπτούσια](#)



[Προηγούμενη δημοσίευση: <http://www.pemptousia.gr/?p=25806>]

Δράση στους παράγοντες πήξεως: Η μείωση της γλοιότητας του πλάσματος που επιφέρει η άσκηση, προάγει την ροή στα στεφανιαία αγγεία. Μαζί δε με την μείωση του ινωδογόνου και της συγκολλητικότητας των αιμοπεταλίων συντελεί στην πρόληψη των οξέων στεφανιαίων επεισοδίων. Εν τούτοις πρέπει να τονιστεί ότι η απότομη καταβολή σωματικής άσκησης μεγάλης έντασης μπορεί να επιφέρει οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου δρώντας αντίθετα, δηλαδή μπορεί να αυξήσει την συγκολλητικότητα των αιμοπεταλίων και να πυροδοτήσει τον μηχανισμό δημιουργίας θρόμβου σε συνδυασμό και με άλλους ισχαιμικούς παράγοντες.

Σταθεροποίηση του νευροφυτικού συστήματος και του ψυχισμού: Η σωματική άσκηση εξασθενεί τον τόνο του συμπαθητικού συστήματος ενισχύοντας την παρασυμπαθητική συνιστώσα. Τούτο έχει σημασία καθ' όσον πολλά οξέα στεφανιαία επεισόδια σχετίζονται με την αύξηση της συμπαθητικής συνιστώσας, η οποία επίσης έχει να κάνει και με ταχυκαρδίες, αρρυθμίες και την υπέρταση.



Όσον αφορά την ψυχική υγεία, η άσκηση προσφέρει ευεξία, αισιοδοξία, αίσθημα αυτοεκτίμησης, αυτοελέγχου και μιάς εσωτερικής πληρότητας. Τα αθλούμενα άτομα, σε οποιαδήποτε ηλικία, έχουν λιγότερο άγχος και κατάθλιψη. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία για τους στεφανιαίους ασθενείς, μεγάλο ποσοστό των οποίων υποφέρει από κατάθλιψη, φοβίες και άγχος.

Αγγεία. Τόνος και ενδοθήλιο: Η σωματική άσκηση ασκεί σημαντική επίδραση στον τόνο των αγγείων, την δύναμη δηλαδή με την οποία συσπώνται. Αλλά κυρίως στο ενδοθήλιο, την λεπτή στοιβάδα κυττάρων που επαλείφει το εσωτερικό των αγγείων. Συμβάλλει στην καλή λειτουργία του ενδοθηλίου του οποίου η σημασία κατεδείχθη περίτρανα την τελευταία δεκαετία. Βρέθηκε ότι το ενδοθήλιο είναι ένας μεγάλος ενδοκρινής αδένας, ο οποίος εκκρίνει πολλές ουσίες εκ των οποίων άλλες οδηγούν σε σύσπαση και άλλες σε διαστολή των αγγείων. Από τις αγγειοδιασταλτικές και αντιθρομβωτικές ουσίες κυριότερες είναι το μονοξείδιο του αζώτου (NO), το οποίο και αυξάνει με την χρόνια σωματική άσκηση.

Άσκηση και στεφανιαία νόσος: Η άσκηση στην ΣΝ αποτελεί απαραίτητη θεραπευτική στρατηγική και η παράλειψή της αποτελεί θεραπευτικό σφάλμα. Ο

στεφανιαίος ασθενής συνεχεται από έναν ενδόμυχο φόβο ότι η τρωθείσα καρδιά του δεν είναι σε θέση να αντεπεξέλθει σε άσκηση. Η παγκόσμια όμως πρακτική και βιβλιογραφία μιλάει περί του αντιθέτου. Οι στεφανιαίοι ασθενείς που ασκούνται ευεργετούνται πολλαπλώς: καλύτερη ανοχή στην κόπωση, σταδιακή βελτίωση των συμπτωμάτων τους , ελάττωση LDL και αύξηση HDL, ελάττωση της αρτηριακής πίεσης. Διευκολύνονται δε στην διακοπή του καπνίσματος και στην καταπολέμηση του άγχους. Όλα τα παραπάνω οδηγούν στην ελάττωση της θνητότητας και θνησιμότητας.

Η φυσική άσκηση στην καρδιακή ανεπάρκεια

Στην καρδιακή ανεπάρκεια, συχνότατη νόσο των μεγάλων ηλικιών, ο καρδιακός μυς δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του οργανισμού, να αντλήσει δηλαδή και να εξωθήσει επαρκή ποσότητα αίματος στα διάφορα όργανα. Παλαιότερα πιστευόταν ότι οι άρρωστοι με καρδιακή κάμψη δεν έπρεπε να υποβάλλονται σε καμιά σωματική καταπόνηση. Πολλές όμως μελέτες των τελευταίων ετών κατέδειξαν τις θετικές επιπτώσεις της άσκησης τόσο στην ανοχή των ασθενών αυτών στην κόπωση όσο και στην παραβεβλαμμένη αιμάτωση των σκελετικών μυών. Στις βαριές καταστάσεις εξάλλου εφαρμόζονται τροποποιημένες μέθοδοι άσκησης, όπως τμηματική άσκηση ορισμένων μόνο μυϊκών ομάδων, βραχεία άσκηση επαναλαμβανόμενη πολλές φορές ή εκλεκτική άσκηση των αναπνευστικών μυών.

[Συνεχίζεται]