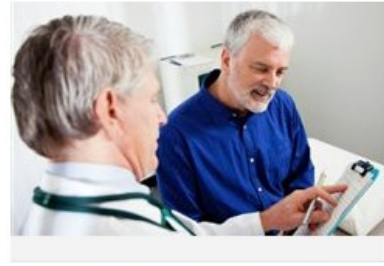


Συμβουλές για να είστε καλά

## Πώς να μείνετε υγιής και δραστήριος και μετά την ηλικία των 50 ετών

Δημοσίευση: 31 Μαρ 2017, 12:32 | Τελευταία ενημέρωση: 31 Μαρ 2017, 12:32



### Αθήνα

Η ηλικία των 50 είναι «σταθμός» για κάθε άνδρα. Είναι η ηλικία που αναλογίζεται τι έχει κάνει όλα τα προηγούμενα χρόνια της ζωής του και ταυτόχρονα πώς θα πορευτεί στα χρόνια που έπονται. Πρωταρχικός στόχος σε αυτή την ηλικία πρέπει να είναι η διατήρηση ή η βελτίωση της υγείας.

Στην εποχή μας, πλέον, οι 50άρηδες εντάσσονται στην κατηγορία των νέων. Όμως, αναπόφευκτα, με το πέρασμα των χρόνων γίνονται διάφορες βιοχημικές, ψυχολογικές, μηχανικές αλλαγές - μεταβολές και «φθορές χρήσης» στον οργανισμό.

«Αυτές οι αλλαγές συνήθως είναι αναπόφευκτες. Σε συνδυασμό με το οικογενειακό ιστορικό (κοινό γενετικό υλικό) μπορεί να επηρεάσουν την έκβαση της υγείας», εξηγεί ο φυσιοθεραπευτής, Dr manual medicine, επιστημονικός συνεργάτης Πανεπιστημίου Κρήτης, Γιώργος Γουδέβενος.

Σε ορμονικό επίπεδο έχουμε μεταβολές στη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένου, αύξηση των επιπέδων χοληστερόλης, μείωση του μεταβολισμού και άλλα.

Σε ψυχολογικό επίπεδο έχουμε, επίσης, αρκετές μεταπτώσεις. Πολλοί άνδρες μπορεί να παρουσιάζουν συμπτώματα κατάθλιψης, έντονου άγχους και στρες, με αποτέλεσμα την απώλεια βάρους και τις διαταραχές ύπνου και συμπεριφοράς.

Παρουσιάζονται αλλαγές στο αναπνευστικό και στο ουροποιητικό σύστημα, στο δέρμα και στο τριχωτό - ειδικά το τελευταίο τους επηρεάζει πολύ.

Τέλος, υπάρχουν τροποποιήσεις και στο μυοσκελετικό σύστημα. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον Dr Γουδέβενο:

- Παρατηρούνται αλλαγές στις δομές των οστών (οστεοφυτώσεις ή εμφάνιση οστεοπενίας και οστεοπόρωσης).
- Συνήθως τα οστά των ισχίων, της σπονδυλικής στήλης και των καρπών είναι πιο επιρρεπή σε κατάγματα.
- Δημιουργούνται εκφυλιστικές αλλοιώσεις στις αρθρώσεις (οστεοαρθρίτιδα, σπονδυλαρθρίτιδα), που προκαλούν δυσκαμψία και πόνο, αλλά όχι απαραίτητα σε όλους.
- Παρατηρείται εκφύλιση των μεσοσπονδύλιων δίσκων της σπονδυλικής στήλης, δηλαδή αφυδάτωσή τους.
- Σε πολλές περιπτώσεις η στάση του σώματος αλλάζει, με αποτέλεσμα να εμφανίζεται αυχενικό σύνδρομο, οσφυαλγία και κυφωτική στάση.
- Η απώλεια της μυϊκής μάζας συνήθως είναι σημαντική.
- Μειώνεται η ισορροπία στάσης και βάδισης, με αύξηση της πιθανότητας πτώσεων.
- Παλιά χτυπήματα ή κατάγματα κάνουν πάλι την εμφάνισή τους με την ύπαρξη πόνου.
- Επιπλέον παρατηρούνται και άλλες συνδυαστικές αλλαγές, ιδίως όπου συνυπάρχουν διάφορες άλλες παθήσεις. Για παράδειγμα κάποιος να έχει ένα μυοσκελετικό πρόβλημα και παράλληλα να έχει κι ένα αναπνευστικό πρόβλημα.

Στην προσπάθεια μείωσης του ρυθμού γήρανσης και της αποφυγής της νοσηρότητας και της θνησιμότητας, οι ειδικοί κατέληξαν ότι οι παράγοντες που δεν μπορούν να τροποποιηθούν (ηλικία, οικογενειακό ιστορικό) επηρεάζουν πολύ λιγότερο την έκβαση της υγείας σε σχέση με τους παράγοντες που μπορούν να τροποποιηθούν (διατροφή, σωματική δραστηριότητα, κάπνισμα, κτλ).

Συγκεκριμένα:

Η υγιεινή διατροφή μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες μιας σειράς ασθενειών.

Η μείωση ή η οριστική διακοπή του καπνίσματος βοηθάει κυρίως καρδιαναπνευστικά.

Ο έλεγχος του στρες, με τεχνικές διαχείρισής του, επίσης βοηθάει να παραμένετε υγιείς.

Οι επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ συστήνουν 150 λεπτά μέτριας έντασης άσκησης κάθε εβδομάδα, τα οποία είναι αρκετά, λένε. Μέτριας έντασης άσκηση μπορεί να θεωρηθεί το ζωηρό περπάτημα:

- Χρησιμοποιείτε χρονόμετρο, όσο κάνετε κάποια δραστηριότητα.
- Διατηρήστε ένα ημερολόγιο δραστηριοτήτων.
- Χρησιμοποιήστε σημειωματάριο, για να καταγράφετε την πρόδοό σας.
- Η προπόνηση δύναμης (ελεύθερα βάρη, βάρη σε μηχανές, λάστιχα αντίστασης) βοηθά στο χτίσιμο και στη διατήρηση της μυϊκής μάζας και της δύναμης. Αυτό συνάδει και με δυνατότερα οστά, με συνέπεια λιγότερα κατάγματα λόγω οστεοπόρωσης.
- Ασκήσεις, με έμφαση στη δύναμη και στην ισορροπία, ενισχύουν την δύναμη και τη σταθερότητα. Αυτό αυξάνει την αυτοπεποίθηση, ενθαρρύνοντάς σας να παραμείνετε δραστήριοι.
- Ασκήσεις διατάσεων θα βοηθήσουν στην αρμονία των κινήσεων και στη διατήρηση της ελαστικότητας των μυών, με αποτέλεσμα την αποφυγή των τραυματισμών και των πτώσεων.
- Το κολύμπι είναι μία άσκηση που συνεισφέρει στην αύξηση της μυϊκής δύναμης, στην ισορροπία και στην καρδιοαναπνευστική λειτουργία.
- Αερόβιες ασκήσεις βελτιώνουν την καρδιοαναπνευστική υγεία. Κάνοντας δουλειές στον κήπο ή «μερεμέτια» στο σπίτι, εκτελείτε «κάποια μορφή άσκησης», χωρίς να το συνειδητοποιείτε.
- Χρησιμοποιείτε έναν βηματομετρητή, για να βλέπετε την σωματική σας δραστηριότητα καθημερινά.
- Αδυναμία των μυών μπορεί να περιλαμβάνει δυσκολία έγερσης από την καρέκλα, χτενίσματος των μαλλιών, όπως και να σηκώσετε ένα αντικείμενο από ένα ψηλό ράφι ή να πετάξετε αντικείμενα.

Η σωματική δραστηριότητα πολλές φορές είναι η καλύτερη μορφή θεραπείας για μια σειρά ασθενειών. Μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο καρδιακού ή εγκεφαλικού επεισοδίου, διαβήτη τύπου 2, καρκίνου του μαστού και του παχέος εντέρου, κατάθλιψης και των πτώσεων. Βελτιώνει τη διάθεση, τον ύπνο, την αντοχή, τον έλεγχο της γλυκόζης του αίματος, ακόμη και το σεξ.

Πριν αρχίσετε κάποια έντονη άσκηση, ρωτήστε πρώτα τον γιατρό σας, αν σας επιτρέπει την συμμετοχή σας σε αυτήν.

Όσοι έχετε προβλήματα ισορροπίας ή πόνο στις αρθρώσεις, ίσως χρειάζεστε αξιολόγηση από φυσικοθεραπευτή, πριν ξεκινήσετε κάποια δραστηριότητα. Θα σας εκπονήσει ειδικά προγράμματα ασκήσεων και προφυλάξεων.

ιδιαίτερα αν έχετε ιστορικό μυϊσκελετικών ή άλλων παθήσεων.

Τέλος, εμπιστευθείτε έναν γιατρό πρωτοβάθμιας φροντίδας. Θα σας προτείνει εξειδικευμένες εξετάσεις ή το εμβόλιο που χρειάζεστε ή θα σας βοηθήσει σε κατάσταση ανάγκης.

**health.in.gr**