

## Εκδήλωση για τη συμβολή της άθλησης στην καρδιαγγειακή υγεία στο ΚΠΙΣΝ

Δημοσίευση: 25 Σεπ 2017, 15:27 | Τελευταία ενημέρωση: 25 Σεπ 2017, 15:27



Η Ελληνική Εταιρεία Χειρουργών Θώρακος, Καρδιάς - Αγγείων (ΕΕΧΘΚΑ), στο πλαίσιο της κοινωνικής ευθύνης, για την ευαισθητοποίηση του κοινού στις ευεργετικές συνέπειες της καθημερινής άσκησης, διοργανώνει την εκδήλωση «Βήματα Καρδιάς - Ανάσες Ζωής».

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 1η Οκτωβρίου 2017 στις 11:00 π.μ., στο Κέντρο Πολιτισμού Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ) και περιλαμβάνει χαιρετισμούς, χρήσιμες συμβουλές υγείας και περίπατο.

Το σημείο εκκίνησης του περιπάτου θα είναι το ΚΠΙΣΝ και η διαδρομή που θα ακολουθηθεί θα είναι από το ΚΠΙΣΝ έως και το Θωρηκτό «Αβέρωφ» και με επιστροφή στον τόπο εκκίνησης (συνολικά 5 χιλιόμετρα). Επίσης, προβλέπονται και μικρότερες διαδρομές 1.000 και 2.000 μέτρων. Κατά

μήκος των διαδρομών θα υπάρχουν σταθμοί υποστήριξης, με ιατρικές υπηρεσίες και παροχή νερού/αθλητικών ποτών/χυμών.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται στην Κέντρο Πολιτισμό Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος 30 λεπτά πριν από τις 11:00 π.μ. για να παραλάβουν το T-shirt του περιπάτου, ενώ μετά το πέρας της εκδήλωσης θα χορηγηθεί σε όλους πιστοποιητικό συμμετοχής.

Στόχος της εκδήλωσης είναι η ενημέρωση για τα οφέλη της βάδισης ως μέσο αποκατάστασης χειρουργηθέντων καρδιοπαθών, πρόληψης διαφόρων παθολογιών καθώς επίσης και η ενημέρωση σε θέματα που σχετίζονται με τη σωστή διατροφή και την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Δυστυχώς, ο σύγχρονος τρόπος διαβίωσης, η χρήση αυτοκινήτου και η κακή ποιότητα διατροφής, οδηγούν σε συνεχή αύξηση του μέσου σωματικού βάρους τον γενικό πληθυσμό και η άσκηση πρέπει να συστήνεται σε κάθε άτομο που προσέρχεται στον γιατρό για σχετικά προβλήματα υγείας. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα στοιχίζουν κάθε χρόνο τη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως, παρόλο που η επιστήμη έχει κάνει σημαντικά βήματα προόδου τόσο σε διαγνωστικό όσο και σε θεραπευτικό επίπεδο.

Παράλληλα, πολυάριθμες κλινικές μελέτες έχουν καταδείξει τις τελευταίες δεκαετίες πως όσοι έχουν έστω μέτρια φυσική κατάσταση, διατρέχουν σημαντικά μικρότερο κίνδυνο να εκδηλώσουν καρδιαγγειακά νοσήματα και να χάσουν τη ζωή τους εξαιτίας τους, σε σύγκριση με όσους δεν γυμνάζονται ποτέ.

Η καρδιά είναι ο πιο σκληρός μυς του ανθρώπινου σώματος και προκειμένου να παραμείνει υγιής, χρειάζεται «καθαρές» στεφανιαίες αρτηρίες.

Η βάδιση βοηθά σε αυτή την κατεύθυνση με δυο τρόπους:

α) Αυξάνει την υψηλής πυκνότητας χοληστερόλη (HDL, η λεγόμενη «καλή χοληστερίνη»), η οποία συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων της «κακής χοληστερίνης» (LDL χοληστερόλη). Η LDL χοληστερόλη ευθύνεται για την αρτηριοσκλήρυνση, δηλαδή την συσσώρευση λιπιδίων ιζημάτων στα εσωτερικά τοιχώματα των στεφανιαίων αρτηριών που τους προκαλούν στένωση και ευθύνονται για τη στεφανιαία νόσο.

β) Συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Η μείωση αυτή φθάνει τα 3,8 mmHg όσον αφορά την συστολική πίεση (είναι ο μεγάλος αριθμός στη μέτρηση) και τα 2,8 mmHg όσον αφορά την διαστολική πίεση (είναι ο μικρός αριθμός στη μέτρηση). Οι μειώσεις αυτές έχουν ως αποτέλεσμα να μειώνεται κατά 30-40% ο κίνδυνος εκδηλώσεως καρδιαγγειακών νοσημάτων και κατά 63% ο κίνδυνος ισχαιμικού εγκεφαλικού επεισοδίου.

Παράλληλα έχει ευεργετική δράση σε μια σειρά άλλων ζητημάτων:

- Μειώνει περισσότερο από το μισό (έως και 58%) τον κίνδυνο ανάπτυξης σακχαρώδους διαβήτη, σε προδιαβητικούς ασθενείς, συνδυαζόμενη με απώλεια βάρους, όπως απέδειξε μελέτη που δημοσιεύτηκε στο New England Journal of Medicine. Παράλληλα, άλλη μελέτη του Duke Πανεπιστημίου, απέδειξε ότι σε ανάλογους προδιαβητικούς ασθενείς που βάδιζαν 14 μίλια την εβδομάδα για 6 μήνες, μειώθηκε η εμφάνιση διαβήτη 6 φορές περισσότερο ότι σε ασθενείς που έτρεχαν (joking), την ίδια απόσταση.

- Έχει ευεργετικές συνέπειες στην αντιγήρανση προσφέροντας επιπλέον χρόνια ζωής.

- Μειώνει το σωματικό βάρος, καθώς καταστέλλει κατά 50% τη δράση 12 γονιδίων που τείνουν να μας οδηγούν σε παχυσαρκία.

- Μεταξύ άλλων προλαμβάνει ή και θεραπεύει την κατάθλιψη, μειώνει την γεροντική άνοια και φέρνει ευεξία σε μεγαλύτερης ηλικίας άτομα.

- Η συστηματική βάδιση έχει και άλλα πλεονεκτήματα καθώς ελαττώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου, όπως του παχέος εντέρου, του μαστού και του ενδομήτριου.

health.in.gr