



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Καλύτερη Διατροφή: Προσέχω το περιβάλλον, προσέχω την υγεία μου Φυσική δραστηριότητα



Συστάσεις προς ενήλικες

Πάρα πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι η φυσική δραστηριότητα σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή, παίζουν σημαντικό ρόλο στη διασφάλιση της βέλτιστης ψυχοσωματικής μας υγείας. Πιο συγκεκριμένα, οι δραστήριοι άνθρωποι σε σχέση με τους λιγότερο δραστήριους:

- κινδυνεύουν λιγότερο από καρδιακές παθήσεις, υπέρταση, εγκεφαλικά, διαβήτη τύπου 2, μεταβολικό σύνδρομο, καρκίνο του παχέως εντέρου και του μαστού καθώς επίσης και από κατάθλιψη.
- έχουν καλύτερη οστική πυκνότητα (πιο γερά οστά)
- παρουσιάζουν καλύτερη καρδιο-αναπνευστική και μυϊκή φυσική κατάσταση
- έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν κανονικό και σταθερό σωματικό βάρος καθώς επίσης και καλύτερη σύσταση σώματος (περισσότερη μυϊκή μάζα).
- δηλώνουν υψηλότερο σκορ στην *ποιότητα ζωής ως προς την υγεία*

Η φυσική δραστηριότητα για τους ενήλικες περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως περπάτημα, χορό, κηπουρική, κολύμβηση, πεζοπορία, ποδηλασία, οικιακές εργασίες, παιχνίδια, ομαδικά και ατομικά οργανωμένα αθλήματα και οργανωμένη γυμναστική. Οι συστάσεις για φυσική δραστηριότητα στους ενήλικες σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) είναι:

Τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης αεροβικής φυσικής δραστηριότητας κατά την διάρκεια της εβδομάδας ή τουλάχιστον 75 λεπτά έντονης έντασης αεροβικής φυσικής δραστηριότητας κατά την

διάρκεια της εβδομάδας ή έναν αντίστοιχο συνδυασμό των δύο. Κάθε επεισόδιο φυσικής δραστηριότητας θα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 10 λεπτά. Για περισσότερα οφέλη στην υγεία προτείνεται η αύξηση στο διπλάσιο των παραπάνω συστάσεων. Οι δραστηριότητες γυμναστικής αντίστασης (ενδυνάμωση μυών) θα πρέπει να πραγματοποιούνται δύο ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα.

Παιδιά και φυσική δραστηριότητα

Τα παιδιά και οι έφηβοι με υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν καλύτερη ψυχοσωματική υγεία από τους συνομηλίκους τους που ακολουθούν έναν καθιστικό τρόπο ζωής. Επίσης, όπως και οι ενήλικες, φαίνεται να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής ως προς την υγεία.

Η Ελλάδα έχει από τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας στην Ευρώπη. Πολλοί είναι οι παράγοντες, **γενετικοί, κοινωνικοί και ψυχολογικοί**, που συντελούν στην εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας, ωστόσο, η **χαμηλή φυσική δραστηριότητα** σε συνδυασμό με μία **δίαιτα πλούσια σε θερμίδες** αποτελούν την βασικότερη αιτία της παχυσαρκίας στην παιδική ηλικία. Επίσης, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά των οποίων οι γονείς είναι παχύσαρκοι αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο να γίνουν και τα ίδια παχύσαρκα.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι οι γονείς αποτελούν το κλειδί για την ανάπτυξη ενός οικογενειακού περιβάλλοντος το οποίο προάγει τον *υγιεινό τρόπο διατροφής* καθώς επίσης και τις *ευκαιρίες για αυξημένη φυσική δραστηριότητα* των παιδιών και εφήβων.

Συστάσεις για παιδιά και εφήβους (5-17 ετών)

Για τα παιδιά και τους εφήβους η φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνει την οργανωμένη γυμναστική στο σχολείο στην κοινότητα, καθώς επίσης και μια πληθώρα δραστηριοτήτων όπως το παιχνίδι, τη ποδηλασία, το περπάτημα, το τρέξιμο, το κολύμπι και άλλα.

Οι συστάσεις για φυσική δραστηριότητα στα παιδιά και τους εφήβους σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) είναι:

Συνολικά τουλάχιστον 60 λεπτά μεσαία με υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα την ημέρα. Η επιπλέον των 60 λεπτών φυσική δραστηριότητα παρέχει μεγαλύτερα οφέλη στην υγεία. Οι περισσότερες δραστηριότητες θα πρέπει να είναι αεροβικές. Δραστηριότητες υψηλής έντασης θα πρέπει να πραγματοποιούνται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.

Οι συμβουλές για φυσική δραστηριότητα δημιουργήθηκαν από την Βασιλική Κωσταρέλλη, επίκουρη καθηγήτρια του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου.

www.kalyterizoi.gr

Αποκλειστικός δωρητής του προγράμματος

