



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XX ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2006

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



9ο Πρόγραμμα Άσκησης για όλους

Αγία Μαρίνα - Παναγία Αμαλή

Αναλυτικά ΣΕΛ. 5-6

ΜΕΡΟΣ I

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ
ΣΕΛ. 3

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΩΜΑΛΟΥ
ΔΡΟΜΟΥ
ΣΕΛ. 3

ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ
ΦΟΙΤΗΤΙΚΩΝ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
ΣΕΛ. 3

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 3 - 4

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΣΕΛ. 4

ΤΑΕΚWONDO
ΣΕΛ. 4

Εαρινό

πρόγραμμα

2006

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2

Πρόγραμμα υποτροφιών

Αναλυτικά ΣΕΛ. 6

ΜΕΡΟΣ II

ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ
ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ
ΣΕΛ. 7-8

ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΨΥΧΡΟ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΣΕΛ. 8



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΕΑΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2005-2006

	Αντισφαίριση	Τρίτη 13.30 - 15.00, Τετάρτη 13.30 - 15.00 και 20.00 - 21.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης
	Ποδόσφαιρο	Δευτέρα 15.00 - 17.00 στο γήπεδο της Ε.Π.Σ.Λ στους Πύργους Θερμής ** Προπόνηση Πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου
	Tae kwon do	Τετάρτη 13.30 - 15.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης
	Κλασσικός αθλητισμός	Τρίτη 17.00 - 19.00, Παρασκευή 17.00 - 19.00 στο Εθνικό στάδιο Μυτιλήνης
	Κολύμβηση	Δευτέρα 13.30 - 15.00, Πέμπτη 13.30 - 15.00 στο δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης
	Ξιφασκία	Παρασκευή 15.00 - 16.00 στο δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης
	Καλαθοσφαίριση	Τρίτη 13.30 - 15.00, Παρασκευή 12.00 - 13.30 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης* Τετάρτη 13.30 - 15.00 Προπόνηση Πανεπιστημιακής ομάδας γυναικών
	Πετοσφαίριση	Δευτέρα, Παρασκευή 13.30 - 15.00, Προπόνηση φοιτητριών στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης Πέμπτη 13.30 - 15.00 Προπόνηση Πανεπιστημιακής ομάδας φοιτητών
	Υδατοσφαίριση	Σάββατο 13.00 - 15.00 στο δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης
	Επιτραπέζια αντισφαίριση	Δευτέρα 13.30 - 15.00, Πέμπτη 13.30 - 15.00 στο δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης



* Αγώνες εσωτερικού πρωταθλήματος μπάσκετ (πιθανόν να πραγματοποιούνται σε ώρες διαφορετικές από αυτές που αναφέρονται λόγω εργασιών).

** Προπόνηση Πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου στους Πύργους Θερμής (αναχώρηση 15.15 από το supermarket νεγορουιολς με το Πανεπιστημιακό λεωφορείο)
Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού βρίσκεται στο Κτίριο του τμήματος Επιστήμης της Θάλασσας στον τελευταίο όροφο και στην θέση **B24**

Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα χιονοδρομίας



Πραγματοποιήθηκε στην χιονοδρομικό κέντρο Βασιλίτσας Γρεβενών στις 28/2 & 01/03 2006 το 5^ο Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα χιονοδρομίας με την συμμετοχή πλέον 100 αθλητών και αθλητριών των περισσότερων Ιδρυμάτων Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου συνεχίζοντας την συμμετοχή του σε Πανελλήνιες Πανεπιστημιακές διοργανώσεις πήρε μέρος με τον φοιτητή Ξανθόπουλο Πρόδρομο του Παιδαγωγικού τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης της Πανεπιστημιακής μονάδας Ρόδου.

Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ανωμάλου δρόμου



Το Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ανωμάλου δρόμου σύμφωνα με την απόφαση της εκτελεστικής γραμματείας της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (Ε.Α.Τ.Ε) του ΥΠ.Ε.Π.Θ θα διεξαχθεί στην Αραιόπολη Λακωνίας το χρονικό διάστημα 17-18 Μαρτίου με υπεύθυνο διοργάνωσης το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.

Προκριματικές φάσεις πανελλήνιων φοιτητικών πρωταθλημάτων



Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου σύμφωνα με την κατάρτιση των ομίλων από την Επιτροπή Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Ε.Α.Τ.Ε) του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων για την διεξαγωγή των προκριματικών φάσεων των ομαδικών αθλημάτων (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, υδατοσφαίριση) βρίσκεται στο 1^ο όμιλο μαζί με το Πανεπιστήμιο Αθηνών, το Οικονομικό Πανεπιστήμιο, και το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Οι αγώνες μεταξύ των τεσσάρων Ιδρυμάτων θα διεξαχθούν στην Αθήνα 8-9 Μαρτίου με υπεύθυνο διοργάνωσης το Πανεπιστήμιο Αθηνών. Από τον όμιλο προκρίνεται μία ομάδα και με τις υπόλοιπες ομάδες που θα προκριθούν από τους άλλους 7 ομίλους έπειτα από κλήρωση των προκριθέντων ομάδων σε διπλές αναμετρήσεις (εντός και εκτός έδρας) οι 4 ομάδες που θα απομείνουν θα συμμετάσχουν στην 5^η Πανελλήνια Πανεπιστημιακή για την ανάδειξη του τελικού νικητή, που θα διεξαχθεί στην Πάτρα 15-18 Μαΐου. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου θα συμμετάσχει με τις Πανεπιστημιακές ομάδες ποδοσφαίρου, καλαθοσφαίρισης γυναικών και πετοσφαίρισης αντρών, γυναικών.

Εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης

Συνεχίζεται το εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης με μοναδική αήττητη ομάδα το τμήμα της Κοινωνιολογίας. Στα εναπομείναντα παιχνίδια θα κριθεί η δεύτερη ομάδα για να συμπληρωθεί το ζευγάρι του τελικού. Αναλυτικά τα μέχρι έως τώρα αποτελέσματα καθώς και η βαθμολογία.

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	44-57
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	29-53
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	74-55

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	53-81
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	47-70
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	20-0 α.α

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	0 – 20 α.α
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	68 - 59
Π.Τ.Ε	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	80 - 65

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	64 - 71
ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε	

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	0– 20 α.α
---------------------------	----------------------	------------------

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ
1. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	4	8
2. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	4	6
3. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	4	6
4. Π.Τ.Ε	3	5
5. ΘΑΛΑΣΣΑ	3	4
6. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	4	4

Ποδόσφαιρο

Στο ποδοσφαιρικό γήπεδο με πλαστικό χλοοτάπητα της Ένωσης ποδοσφαιρικών σωματείων στους Πύργους Θερμής γίνεται η προετοιμασία της Πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου. Για την διευκόλυνση της μετακίνησης των φοιτητών χρησιμοποιείται το λεωφορείο του Πανεπιστημίου με σημείο αναχώρησης το supermarket veropoulos στο παρκινγκ Μυτιλήνης κάθε Δευτέρα 15.00.

Taekwondo

Με κίνητρο την διάκριση (χάλκινο μετάλλιο) του Πανεπιστημίου Αιγαίου που επετεύχθη στο 2^ο Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα taekwondo συνεχίζονται και κατά την εαρινή περίοδο οι συναντήσεις της Πανεπιστημιακής ομάδας taekwondo. Όσοι επιθυμούν να γνωρίσουν και να έλθουν σε επαφή με τα μυστικά του αθλήματος μπορούν να προσέρχονται στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης κάθε Τετάρτη 13.30 - 15.00.

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις Πανεπιστημιακές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του "Αιγαίου Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"
www.aegean.gr/sports

9ο Πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους Αγία Μαρίνα - Παναγία Αμαλή



Αν και δυσμενείς οι καιρικές συνθήκες πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 25 Φεβρουαρίου το 9^ο Πρόγραμμα Άσκησης Για όλους κινητικής αναπηρίας στην διαδρομή Αγία Μαρίνα – Παναγία Αμαλή. Οι συμμετέχοντες διαθέτοντας θέληση για την επίτευξη του τελικού προορισμού και παρά το λασπωμένο έδαφος και το ομιχλώδες σε μερικά σημεία τοπίο έφτασαν στο εκκλησάκι της Παναγίας Αμαλής. Οι έντονες εναλλαγές του καιρού και η μοναδικότητα των διαδρομών αποζημίωσαν τους συμμετέχοντες ενώ με την επιστροφή όλοι χάρηκαν την ζεστασιά που πρόσφερε το παραδοσιακό καφενεδάκι στο Καγιάνι ανανεώνοντας το ραντεβού για την επόμενη εξόρμηση.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα για αυτούς που δεν μπόρεσαν να συμμετάσχουν λόγω των δυσμενών καιρικών συνθηκών θα επαναληφθεί την Κυριακή 12 Μαρτίου με αναχώρηση πάλι από το ίδιο σημείο δηλ. το supermarket νεγορουιός 9.00 με το Πανεπιστημιακό λεωφορείο. Όσοι λοιπόν θέλουν να συναντήσουν εικόνες όπως αυτές που ακολουθούν μπορούν αυτή την φορά με καλύτερες καιρικές συνθήκες να συμμετάσχουν και να απολαύσουν την διαδρομή. Δηλώσεις συμμετοχής στο Γραφείο φυσικής αγωγής και αθλητισμού έως Πέμπτη 9 Μαρτίου (κτίριο επιστήμης της Θάλασσας B24), τηλ. 2251036016, e-mail nmastrog@aegean.gr



Οι παρακάτω φωτογραφίες είναι από τι 8^ο Πρόγραμμα κινητικής αναψυχής Ασώματος – Αγιάσος και στις οποίες διακρίνεται η εναλλαγή των χρωμάτων σε κάποια σημεία της διαδρομής.



Πρόγραμμα υποτροφιών

Προθεσμία ως τις 7 Απριλίου

Υποτροφίες από το Σύλλογο Φίλων της Μουσικής για μετεκπαίδευση στο εξωτερικό

Το ΔΣ του συλλόγου Οι Φίλοι της Μουσικής, το οποίο διαχειρίζεται το Κληροδότημα Αλεξάνδρας Τριάντη, προκηρύσσει μουσικές υποτροφίες για μετεκπαίδευση στο εξωτερικό κατά το ακαδημαϊκό έτος 2006-2007 στις ειδικότητες Πνευστά, Κρουστά, Σύνθεση.

Οι υποψήφιοι, Έλληνίδες και Έλληνες, ηλικίας μέχρι 30 ετών, τελειόφοιτοι ή απόφοιτοι αναγνωρισμένων Ωδείων, πρέπει να προσκομίσουν βεβαίωση αποδοχής τους για μετεκπαίδευση από κατάλληλο Μουσικό Ίδρυμα του εξωτερικού. Δεν μπορούν να μετέχουν στο Διαγωνισμό όσοι έχουν εξασφαλίσει για το ίδιο διάστημα υποτροφία του αυτού αντικειμένου από άλλη πηγή. Η διάρκεια της υποτροφίας ορίζεται ετήσια.

Για την παραλαβή των εντύπων του διαγωνισμού, οι ενδιαφερόμενοι παρακαλούνται να απευθύνονται στα τηλέφωνα 210-72.82.702, 210-72.82.713. Όλες τις σχετικές πληροφορίες μπορείτε επίσης να βρείτε στην ιστοσελίδα του Συλλόγου www.sfm.gr.

Η προθεσμία για την κατάθεση των αιτήσεων και δικαιολογητικών των υποψηφίων λήγει την Παρασκευή 7 Απριλίου 2006.

Διακοπή καπνίσματος και σωματικό βάρος

Είναι γνωστές οι επιβλαβείς συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία. Το κάπνισμα διαταράσσει τον ομαλό μεταβολισμό των λιπιδίων, σχετίζεται με αθηρογόνο λιπιδαιμικό προφίλ και προκαλεί αντίσταση στην ινσουλίνη. Είναι επίσης γνωστό ότι οι καπνιστές έχουν κατά μέσο όρο χαμηλότερο σωματικό βάρος από τους μη καπνιστές και ότι η διακοπή του καπνίσματος συνοδεύεται από αύξηση του σωματικού βάρους. Αυτό εξηγείται λόγω της προσαρμοστικής θερμογένεσης, η οποία είναι μια αύξηση του μεταβολικού ρυθμού, που προκαλείται από την «άδεια-κενή» καύση των περισσίων θερμίδων ως θερμότητα. Η προσαρμοστική θερμογένεση διεγείρεται από την νικοτίνη. Από μελέτες έχει εξαχθεί ότι 20 τσιγάρα προκαλούν αύξηση της θερμοϊδικής επίδρασης του βασικού μεταβολισμού κατά 8-11%.

Αν και το υπερβάλλον σωματικό βάρος που ακολουθεί τη διακοπή του καπνίσματος ενέχει μικρότερο κίνδυνο για την υγεία από ότι η συνέχιση του καπνίσματος, πολλοί πιστεύουν ότι η προοπτική αύξησης του σωματικού βάρους αποθαρρύνει του καπνιστές, ιδιαίτερα τις γυναίκες από το να διακόψουν το κάπνισμα. Ένας άλλος αποθαρρυντικός παράγοντας είναι η πεποίθηση ότι το κάπνισμα μειώνει το στρες.

Περίπου το 80% των καπνιστών που διακόπτουν το κάπνισμα κερδίζουν βάρος. Πιο συγκεκριμένα, ο κίνδυνος αύξησης βάρους είναι υψηλότερος κατά τα πρώτα δύο χρόνια από τη διακοπή του καπνίσματος και ακολουθεί βαθμιαία μείωση. Τα άτομα που διακόπτουν μόνιμα το κάπνισμα κερδίζουν περίπου 5-6 κιλά, ενώ οι γυναίκες κερδίζουν περισσότερο βάρος από τους άνδρες. Η σωματική άσκηση, η μεγαλύτερη ηλικία, ο χαμηλότερος δείκτης μάζας σώματος ($\Delta\text{ΜΣ} = \frac{\text{Βάρος}}{\text{Ύψος}^2}$) πριν τη διακοπή του καπνίσματος, το χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και η μικρότερη κατανάλωση καπνού σχετίζονται με μικρότερο βαθμό πρόσληψης σωματικού βάρους μετά τη διακοπή. Η πρόσληψη βάρους μετά τη διακοπή του καπνίσματος οφείλεται κυρίως στη συσσώρευση λίπους ενδοκοιλιακά (κεντρικού τύπου παχυσαρκία).

Η νικοτίνη, το πιο ενεργό συστατικό του καπνού, προκαλεί μείωση του σωματικού βάρους μέσω καταστολής της όρεξης (πρόσληψη τροφής), αύξησης της κατανάλωσης ενέργειας (αύξηση του μεταβολικού ρυθμού ηρεμίας) και δράσης στο μεταβολισμό του λιπώδους ιστού. Πιο αναλυτικά, η νικοτίνη προκαλεί υποφαγία εν μέρει μέσω αύξησης της ντοπαμίνης και της σεροτονίνης στον πλάγιο υποθάλαμο του εγκεφάλου. Επίσης, επιφέρει μείωση πρόσληψης τροφής αναστέλλοντας την παραγωγή στον υποθάλαμο του νευροπεπτιδίου Y (NPY), ενός ισχυρού διεγερτικού της όρεξης. Η νικοτίνη μπορεί επίσης να ασκεί και άμεση δράση στο μεταβολισμό του λιπώδους ιστού διεγείροντας την λιποπρωτεϊνική λιπάση (ένζυμο υπεύθυνο για τη διάσπαση του λίπους).

Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι τα επίπεδα λεπτήνης είναι υψηλότερα στους καπνιστές συγκριτικά με τους μη καπνιστές. Η αύξηση των επιπέδων της λεπτήνης στους καπνιστές μπορεί να αποτελεί ένα φυσιολογικό μηχανισμό για το χαμηλότερο σωματικό βάρος σε σχέση με τους μη καπνιστές, διότι η ενδοκρινική δράση της λεπτήνης είναι να καταστέλλει την πρόσληψη τροφής μέσω ρυθμιστικών της όρεξης νευροπεπτιδίων και να αυξάνει την κατανάλωση ενέργειας μέσω αύξησης της δραστηριότητας του συμπαθητικού συστήματος. Συνεπώς, η αύξηση βάρους μετά τη διακοπή του καπνίσματος είναι αποτέλεσμα αυξημένης πρόσληψης τροφής και μειωμένης κατανάλωσης ενέργειας καθώς η διακοπή του καπνίσματος καταργεί την αύξηση της λεπτήνης. Τελευταίες μελέτες δείχνουν ωστόσο ότι η τάση αυξημένης πρόσληψης τροφής μετά τη διακοπή του καπνίσματος σχετίζεται και με γενετικούς παράγοντες. Περαιτέρω έρευνες απαιτούνται όμως για την καλύτερη διεύρυνση αυτής της συσχέτισης.

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι η πρόσληψη βάρους μετά τη διακοπή του καπνίσματος είναι μεγαλύτερη στους πρώην καπνιστές με τα μεγαλύτερα επίπεδα ινωδογόνου, πρωτεϊνών οξείας φάσης (CRP) και αριθμού λευκοκυττάρων (δείκτες φλεγμονής). Αυτό το εύρημα φανερώνει μια στενή σχέση μεταξύ φλεγμονωδών δεικτών και ρυθμιστών της ενεργειακής ισορροπίας, όσον αφορά το κάπνισμα. Το σημαντικό είναι ότι φλεγμονώδη κατάσταση συνοδεύει το μεταβολικό σύνδρομο, με αποτέλεσμα να σχετίζεται αυτό με την πρόσληψη βάρους μετά τη διακοπή του καπνίσματος, σύμφωνα με τα παραπάνω. Με άλλα λόγια, καπνιστές με μεταβολικό σύνδρομο έχουν κατά μέσον όρο μεγαλύτερη πρόσληψη βάρους μετά τη διακοπή του καπνίσματος, συγκριτικά με καπνιστές χωρίς μεταβολικό σύνδρομο. Το μεταβολικό σύνδρομο ή νόσος του σύγχρονου πολιτισμού αποτελεί ένα πολυσύνθετο παράγοντα κινδύνου που προϋποθέτει την παρουσία τουλάχιστον τριών από τα ακόλουθα κριτήρια:

1. Κεντρικού τύπου παχυσαρκία (περιφέρεια μέσης άνω των 102 εκατοστών)
2. Αυξημένη αρτηριακή πίεση (άνω των 130 mmHg / άνω των 85 mmHg)
3. Γλυκόζη νηστείας άνω των 110 mg/dL
4. HDL μικρότερη των 40 mg/dL για τους άνδρες
5. Τριγλυκερίδια άνω των 150 mg/dL
6. Υπερουριχαιμία

Το μεταβολικό σύνδρομο έχει πάρει επιδημικές διαστάσεις στη σύγχρονη εποχή λόγω του τρόπου διαβίωσης και ιδιαίτερα τις διατροφικές συνήθειες, την καθιστική ζωή και το στρες. Οι περιβαλλοντικοί αυτοί παράγοντες δρώντας σε γενετικά προδιαθεσικό υπόστρωμα φέρουν στην επιφάνεια το μεταβολικό σύνδρομο συχνότερα και σε μικρότερες ηλικίες.

Συμπερασματικά, ο κλινικός ιατρός και διαιτολόγος θα πρέπει να γνωρίζουν ότι η διακοπή του καπνίσματος συχνά ακολουθείται από αύξηση του σωματικού βάρους. Επιπρόσθετα, θα πρέπει να κάνουν κατανοητό στον καπνιστή ότι ο κίνδυνος στην υγεία του από την αύξηση βάρους είναι μικρότερος από τον κίνδυνο από τη συνέχιση του καπνίσματος. Επίσης, οφείλουν να συστήνουν στον πρώην καπνιστή **ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή** καθώς και συστηματική σωματική άσκηση για τον έλεγχο του σωματικού του βάρους, ενώ θα πρέπει να συμβουλευούν τον

καπνιστή να συγκεντρώνει την προσοχή του πρωταρχικά στη διακοπή του καπνίσματος και όχι στον έλεγχο σωματικού βάρους. Είναι βέβαιο ότι η συνεργασία διαιτολόγου και πρώην καπνιστή θα επιφέρει καλύτερο έλεγχο του σωματικού βάρους μετά τη διακοπή του καπνίσματος.

Παπαχρήστος Παρασκευάς, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc – Κάζης Αβράαμ Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc
Ιατροnet – Υγεία.

Χειμερινή άσκηση



Η περίοδος των χειμερινών μηνών μας προσφέρει τη δυνατότητα για ενασχόληση με μια μεγάλη γκάμα αθλητικών...δραστηριοτήτων οι οποίες όμως, λόγω των καιρικών συνθηκών, θα πρέπει να ασκούνται με μεγαλύτερη προσοχή.

Οι κλιματολογικές συνθήκες όσο και αν στο νησί μας τους χειμερινούς μήνες δεν παρουσιάζουν, στην πλειονότητα των περιοχών, ακραίες διακυμάνσεις αποτελούν ένα σημαντικό κίνδυνο για όσους σκοπεύουν να αθληθούν σε ανοικτούς χώρους.

Η άσκηση σε ψυχρό περιβάλλον θα πρέπει να εκτελείται με μεγάλη προσοχή λόγω του ότι η επίδραση της στο αναπνευστικό και στο καρδιαγγειακό μας σύστημα είναι καταλυτική. Ποια είναι τα προβλήματα που μπορεί να δημιουργηθούν στο αναπνευστικό μας σύστημα;

Όταν το περιβάλλον είναι ψυχρό, ο εισπνεόμενος αέρας θα πρέπει να «θερμαίνεται» και να «υγραίνεται» κατάλληλα καθώς εισέρχεται μέσω του φάρυγγα και της τραχείας, στους πνεύμονες. Όταν η διαφορά μεταξύ της θερμοκρασίας περιβάλλοντος και του σώματος μας είναι μεγάλη, μεγαλύτερη των 40oC, ο εισπνεόμενος αέρας δεν είναι δυνατόν ούτε να θερμανθεί ούτε να υγρανθεί πλήρως. Στην περίπτωση αυτή έχουμε ως αποτέλεσμα την πρόκληση ποικίλης έντασης βρογχόσπασμου. Τα άτομα δε τα οποία πάσχουν από άσθμα αντιμετωπίζουν το πρόβλημα με εντονότερα συμπτώματα. Στην περίπτωση αυτή η παραγωγή βλένης από τους πνεύμονες, για τις επόμενες 12 - 24 ώρες αυξάνεται σημαντικά, με αποτέλεσμα την επιβάρυνση της κατάστασης του ατόμου. Πριν λοιπόν από την έκθεση μας σε τέτοιες συνθήκες καλό θα είναι να συμβουλευτούμε το γιατρό μας για το αν θα πρέπει να κάνουμε χρήση κάποιου βρογχοδιασταλτικού σκευάσματος. Ιδιαίτερα εάν πρόκειται να ασχοληθούμε με δραστηριότητες που εξελίσσονται στο βουνό, η συμβουλή του γιατρού μας αποτελεί επιτακτική ανάγκη.

Ποια είναι τα συνηθη προβλήματα της άθλησης σε ψυχρό περιβάλλον εκτός του αναπνευστικού;

Η αφυδάτωση καθώς και η ήπια υποθερμία αποτελούν τα πλέον κοινά προβλήματα που θα αντιμετωπίσουμε από την άσκηση μας σε ψυχρό περιβάλλον. Η αφυδάτωση προκαλείται από το γεγονός ότι η ανάγκη μας για λήψη υγρών ελαττώνεται τους χειμερινούς μήνες και από το ότι η ένδυση μας, λόγω του ψύχους, είναι αρκετά «βαριά», προκαλώντας έτσι έντονη εφίδρωση στην περίπτωση σωματικής άσκησης. Η συνηθέστερη αιτία για την εμφάνιση της υποθερμίας οφείλεται είτε στο γεγονός της λανθασμένης εκτίμησης της θερμοκρασίας που επικρατεί είτε στην απότομη και ραγδαία επιδείνωση των καιρικών συνθηκών η οποία για τους χειμερινούς μήνες αποτελεί ένα εξαιρετικά συχνό φαινόμενο.

Τα κρουπαγήματα αποτελούν απειλή και σε ποιες θερμοκρασίες συμβαίνουν;

Κρουπαγήμα ονομάζεται η καταστροφή ενός ιστού εξ αιτίας της «κατάψυξης» των κυττάρων του. Η καταστροφή αυτή προκαλείται λόγω της διάτρησης της κυτταρικής μεμβράνης από την κρυστάλλωση των ενδοκυτταρικών και εξωκυτταρικών υγρών. Για να συμβεί αυτή η διεργασία, θα πρέπει η θερμοκρασία στην συγκεκριμένη περιοχή του σώματος μας να είναι στους 0oC ή και χαμηλότερη. Η εμφάνιση κρουπαγήματων είναι συνηθέστερη σε περιοχές που συνήθως δεν καλύπτονται όπως τα αυτιά και η μύτη αλλά δεν αποτελεί και σπάνιο φαινόμενο η εμφάνιση τους στον άκρο πόδα και την άκρα χείρα όταν η κάλυψη τους είναι πλημμελής, θα πρέπει εδώ να επισημάσουμε ότι τα άτομα τα οποία έχουν αγγειακά προβλήματα είναι περισσότερο ευάλωτα στην προσβολή τους από κρουπαγήματα.