



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XXXIII | ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2007

e-περιοδική έκδοση

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

Πολιτιστική εκδήλωση ΤΕΙ Σερρών

Συμμετοχή Χορευτικού Φοιτητικού συλλόγου "ΟΡΦΕΑΣ"

Αναλυτικό ΣΕΛ. 3

ΜΕΡΟΣ Ι

ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
2007-2008
ΣΕΛ. 2-3



ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
ΣΕΛ. 3



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΣΕΛ. 2

Διατμηματικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2007-2008



Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα κολύμβησης, Πάτρα 12-14 Νοεμβρίου

Αναλυτικό ΣΕΛ. 4

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ
ΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ
ΣΕΛ. 6-8

Πρόγραμμα υποτροφιών

Αναλυτικό ΣΕΛ. 4-5



Μετρήστε την υγεία σας
ΣΕΛ. 8-9

Διατμηματικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2007-2008



Έπειτα από την παραχώρηση του γηπέδου στην περιοχή των Δικαστηρίων από τον Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου Μυτιλήνης θα ξεκινήσει το Πανεπιστημιακό διατμηματικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου για το Ακαδημαϊκό έτος 2007-2008. Υπεύθυνος διεξαγωγής του πρωταθλήματος είναι ο Καθηγητής Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Γαλιούρης Κώστας ο οποίος στελεχώνει και για την φετινή Ακαδημαϊκή χρονιά το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού μέσω των προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού του Δήμου Μυτιλήνης και συγκεκριμένα του προγράμματος "Πανεπιστημιακός Αθλητισμός". Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός" ευχαριστεί τον Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου Μυτιλήνης για την παραχώρηση του γηπέδου για την πραγματοποίηση των αγώνων του πρωταθλήματος.

Αναλυτικά το πρόγραμμα των αγώνων του πρωταθλήματος:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

Διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2007-2008



Με την πραγματοποίηση αγώνων της πρώτης αγωνιστικής ξεκίνησε το Πανεπιστημιακό διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης. Η ομάδα του τμήματος της Κοινωνιολογίας στο ντέρμπι νίκησε την ομάδα του τμήματος της Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας.

Αναλυτικά όλο το πρόγραμμα των αγώνων του πρωταθλήματος:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	37-70
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	71-66
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

Ποδηλασία

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός" στα πλαίσια ανάπτυξης της δραστηριότητας της ποδηλασίας προέβη στην αγορά 3 ποδηλάτων (2 mountain bikes, 1 off road trekking). Τα ποδήλατα μπορούν να τα δανείζονται τα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας ακολουθώντας την διαδικασία δανεισμού με την συμπλήρωση του ειδικού εντύπου χρέωσης παραλαβής στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Με αυτό τον τρόπο δίνεται η δυνατότητα στα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας να δοκιμάσουν αυτήν την εναλλακτική μορφή φυσικής δραστηριότητας και να γνωρίσουν της ομορφιές του νησιού της Μυτιλήνης μέσω του

αθλήματος της ποδηλασίας συνδυάζοντας άσκηση και αναψυχή.



Οι συμμετέχοντες στην δραστηριότητα της ποδηλασίας καλούνται να φέρουν προστατευτικό κράνος το οποίο διατίθεται από το Γραφείο και να δείχνουν ιδιαίτερη προσοχή στις μετακινήσεις τους.

Πολιτιστική εκδήλωση ΤΕΙ Σερρών

Στο τριήμερο εκδηλώσεων κοινωνικής ευαισθητοποίησης στους σπουδαστές του Ιδρύματος και στην τοπική κοινωνία με την συμμετοχή της κινητής μονάδας ενημέρωσης "ΠΗΓΑΣΟΣ", της οποίας η δράση επικεντρώνεται στην ενημέρωση αλλά και πρόληψη του φαινομένου της τοξικοεξάρτησης πραγματοποιώντας παρεμβάσεις ενημέρωσης σε όλη την Ελλάδα συμμετείχε ο Φοιτητικός σύλλογος "ΟΡΦΕΑΣ" του Πανεπιστημίου Αιγαίου συνεχίζοντας την παρουσία του τα τελευταία χρόνια στα πλαίσια πολιτιστικών επαφών μεταξύ των Ιδρυμάτων Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης.

Συγκεκριμένα στο τριήμερο 21-23 Νοεμβρίου πολύπλευρες εκδηλώσεις με φορέα διοργάνωσης το Γραφείο διασύνδεσης του ΤΕΙ Σερρών

πραγματοποιήθηκαν στους χώρους του Ιδρύματος όπως προβολές ταινιών, ανοιχτές συζητήσεις, graffiti ενώ την Τετάρτη 22 Νοεμβρίου τα μέλη του χορευτικού συλλόγου "ΟΡΦΕΑΣ" παρουσίασαν χορούς από νησιά του Αιγαίου αποσπώντας τα θετικά σχόλια των διοργανωτών.



Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα κολύμβησης, Πάτρα 12-14 Νοεμβρίου 2007

Στην Πάτρα 12-14 Νοεμβρίου με φορέα διοργάνωσης το Πανεπιστήμιο Πάτρας πραγματοποιήθηκε το Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα κολύμβησης. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου πραγματοποίησε την καλύτερη εμφάνιση του σε Πανελλήνια φοιτητική διοργάνωση κατακτώντας συνολικά 7 μετάλλια. Συγκεκριμένα κατέκτησε 3 αργυρά και τέσσερα χάλκινα μετάλλια. Τα αργυρά μετάλλια κατέκτησαν η **Μούχου Ειρήνη** στα αγωνίσματα 200m ελεύθερο, 200m μικτή ατομική και η **Νικολοπούλου Θεοδώρα** στο αγώνισμα 200m ύπτιο. Τα χάλκινα μετάλλια κατέκτησαν ο **Δρυμωνάκος Αλεξάνδρος** στα 200m μικτή ατομική, η **Μούχου Ειρήνη** στα 400m ελεύθερο και η **Νικολοπούλου Θεοδώρα** στα 100m ύπτιο και 200m πεταλούδα. Επίσης αξιοσημείωτη εμφάνιση έκαναν ο **Δεμερτζής Βασίλης** 4ος στα 400m

ελεύθερο και ο **Νικολόπουλος Γιώργος** 6ος στα 50m ύπτιο.

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "Αιγαίος Πανεπιστημιακός Αθλητισμός" συγχαίρει τους συμμετέχοντες για την παρουσία τους στην διοργάνωση και ευχαριστεί τις Πρυτανικές αρχές του Ιδρύματος για την αρωγή και αμέριστη συμπαράσταση στις αθλητικές δραστηριότητες των φοιτητών.



Ιστοσελίδα "Αιγαίος Πανεπιστημιακός Αθλητισμός"

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης Πανεπιστημίου Αιγαίου καθώς και τις Πανελλήνιες και διεθνείς φοιτητικές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα:

www.aegean.gr/sports

Πρόγραμμα υποτροφιών Ιδρύματος "ΠΡΟΠΟΝΤΙΣ"

Το Ίδρυμα Προποντίς προκηρύσσει το 9ο πρόγραμμα χορήγησης υποτροφιών για τις Επιστήμες και τις Τέχνες, με ημερομηνία έναρξης την 26η Νοεμβρίου 2007 για την απονομή εξήντα (60) υποτροφιών για το Ακαδημαϊκό έτος 2008-2009.

Α. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

Το Ίδρυμα προκηρύσσει τριάντα (30) υποτροφίες εξωτερικού για μεταπτυχιακές σπουδές Α' και Β' κύκλου. Γίνονται δεκτές αιτήσεις στους εξής κλάδους:

ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

Ναυπλιακές Σπουδές, Ναυτικό Δίκαιο, Ναυπηγική και Ναυτική Μηχανολογία, Οικονομικές, Πολιτικές και Κοινωνικές Επιστήμες, Μαθηματικά, Φυσική, Χημεία, Ιατρική, Βιολογία, Αρχιτεκτονική, Πληροφορική. Οι υποψήφιοι για σπουδές εκτός Ευρώπης θα πρέπει να δικαιολογούν απόλυτα το κριτήριο της επιλογής τους, ως προς το, συγκριτικά με την Ευρώπη, προσφερόμενο επίπεδο σπουδών στον συγκεκριμένο κλάδο. Το πρόγραμμα αφορά:

1) Υποτροφίες για σπουδές σε προδιδακτορικό επίπεδο αποκλειστικά στο εξωτερικό διάρκειας έως 24 μηνών (Master, DEA, ως αυτοτελές δίπλωμα για τους υποψήφιους που δεν απασκοπούν σε διδακτορικές σπουδές, ή ισότιμο δίπλωμα αυτών). Απευθύνονται σε υποψηφίους, οι οποίοι επιδιώκουν Μεταπτυχιακή γενική ή ειδική κατάρτιση και Μετεκπαίδευση εκτός Ελλάδος.

Όριο ηλικίας: 26 ετών (28 ετών για τους άρρενες υποψηφίους με εκπληρωμένες τις στρατιωτικές τους υποχρεώσεις μέχρι την έναρξη της υποτροφίας). Σε κάθε περίπτωση, το όριο ηλικίας, δεν θα πρέπει να έχει συμπληρωθεί μέχρι και την 31η Δεκεμβρίου 2007.

2) Υποτροφίες για σπουδές σε Διδακτορικό επίπεδο (PhD, Doctorat, κλπ.) διάρκειας μέχρι 24 μηνών με δυνατότητα επέκτασης μέχρι 36 μήνες κατ' ανώτατο όριο στο εξωτερικό.

Οι αιτήσεις θα πρέπει να περιέχουν τα στοιχεία αυτά που στοιχειοθετούν την ικανότητα του υποψηφίου για την πραγματοποίηση πρωτότυπης έρευνας, πάνω σε συγκεκριμένο θέμα ή γνωστικό αντικείμενο. Οι υποτροφίες αυτές απευθύνονται μόνον σε υποψηφίους με σαφή προσανατολισμό στην ακαδημαϊκή και ερευνητική σταδιοδρομία.

ΤΕΧΝΕΣ

Γίνονται δεκτές αιτήσεις για μετεκπαίδευση στο εξωτερικό σε όλους τους τομείς.

B. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ

Το Ίδρυμα προκηρύσσει τριάντα (30) υποτροφίες εσωτερικού για μεταπτυχιακές σπουδές Α' και Β' κύκλου. Γίνονται δεκτές αιτήσεις με τους ίδιους όρους και προϋποθέσεις που ισχύουν για τις υποτροφίες εξωτερικού και για όλες τις επιστήμες και τις Τέχνες.

Γ. ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Το Ίδρυμα θα χορηγήσει υποτροφίες για μεταδιδακτορική Έρευνα μελών ΔΕΠ

Οι γενικοί όροι και προϋποθέσεις συμμετοχής στα ως άνω προγράμματα περιέχονται στο πλήρες κείμενο της προκήρυξης το οποίο διατίθεται μαζί με έντυπα αιτήσεων από το Ίδρυμα στην εξής διεύθυνση και ώρες 11.00-17.00: Φίλωνος 137, 18536 Πειραιάς, τηλ. 210 45 89 900

Web page: www.propondis.gr, e-mail: info@propondis.gr

Προθεσμία υποβολής αιτήσεων μέχρι και 31-01-2008

Ο ρόλος του μεταβολισμού στο σωματικό βάρος

ΜΕΡΟΣ Β

‘Δεν έχω καλό μεταβολισμό’ ή ‘ο κακός μεταβολισμός μου φταίει για το βάρος μου’...

Φράσεις που τις λέμε και τις ακούμε συνεχώς καθώς αποτελούν ίσως και το καλύτερο άλλοθι για να δικαιολογήσουν τις διατροφικές παρεκτροπές και το αυξημένο σωματικό μας βάρος. Τι συμβαίνει όμως στην πραγματικότητα και ποιος είναι επιτέλους ο ‘περιβόητος’ μεταβολισμός που σηκώνει πάνω του όλα τα ‘βάρη’;

Από ποιους παράγοντες επηρεάζεται και τι ρόλο έχει στην απώλεια ή στην αύξηση του σωματικού βάρους; Δυστυχώς, η κακή πληροφόρηση έχει δημιουργήσει πολλά λανθασμένα ή αντιεπιστημονικά κλισέ, τα οποία κρίνεται σκόπιμο να επισημανθούν και να διορθωθούν προκειμένου να διατηρήσουμε ένα σωστό και υγιεινό διατροφικό προφίλ.

Ο όρος μεταβολισμός ως έννοια είναι αρκετά περίπλοκη, καθώς περιλαμβάνει το σύνολο των χημικών αντιδράσεων που συμβαίνουν στο ανθρώπινο σώμα, το οποίο συχνά παρομοιάζεται με ένα δαιδαλώδες χημικό εργοστάσιο. Ο μεταβολισμός διακρίνεται σε δύο μεγάλες κατηγορίες: τον **αναβολισμό**, που αποτελείται από τις χημικές αντιδράσεις με τις οποίες το σώμα φτιάχνει περίπλοκες ενώσεις από απλούστερες, και τον **καταβολισμό**, ο οποίος περιλαμβάνει τις αντιδράσεις στις οποίες οι θρεπτικές ουσίες καίγονται και παράγουν ενέργεια, χρήσιμη για το σύνολο των λειτουργιών του οργανισμού.

Καθημερινά, το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται μεγάλες ποσότητες ενέργειας προκειμένου να υλοποιήσει το σύνολο των αναβολικών και καταβολικών διεργασιών του. Απαιτείται ενέργεια για να ζεσταθεί, να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του, να κινηθεί, να επισκευάσει τις εσωτερικές του φθορές, να συνθέσει χρήσιμες ουσίες. Επίσης, ενέργεια δαπανάται και για τη λειτουργία των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του οργανισμού, με εξαιρετικά ενδιαφέρουσα κατανομή της χρησιμοποιούμενης ενέργειας.

Ενδεικτικά, αναφέρεται ότι η καρδιά, η οποία επιτελεί ένα πολύ μεγάλο μηχανικό έργο για την κυκλοφορία του αίματος, χρησιμοποιεί μόνο το 10% αυτής της ενέργειας, ενώ ο εγκέφαλος το 19%, διπλάσια σχεδόν ενέργεια από την καρδιά. Το συκώτι, επίσης, μαζί με τα κοιλιακά σπλάχνα, χρησιμοποιούν το 27% και οι νεφροί το 7% της ενέργειας αυτής. Συν τοις άλλοις, σημαντικό ποσό ενέργειας δαπανάται και ως απώλεια θερμότητας στο εξωτερικό περιβάλλον.

Μέτρο, λοιπόν, της ενέργειας που ξοδεύει το σώμα μας είναι ο **βασικός μεταβολισμός**, ο οποίος υπολογίζεται στις γνωστές μας θερμίδες. Ονομάζεται έτσι κατ’ ευφημισμό, καθώς με κανένα τρόπο δεν χαρακτηρίζει το σύνολο των χημικών αντιδράσεων που συμβαίνουν μέσα μας, είναι όμως μια καλή προσέγγιση της ενέργειας που ξοδεύουμε για να τις εκτελέσουμε.

Ο βασικός μεταβολισμός (BM) υπολογίζεται όταν το άτομο είναι ξαπλωμένο, ήρεμο, σε θερμοκρασία δωματίου (20-25°C) και ενώ έχει περάσει διάστημα 12 ωρών από την τελευταία πρόσληψη τροφής. Γίνεται, λοιπόν, σαφές, ότι κύριο χαρακτηριστικό του είναι πως ο υπολογισμός του υλοποιείται σε καταστάσεις ηρεμίας – δείχνοντας με αυτό τον τρόπο το ποσό ενέργειας που καταναλώνει το σώμα όταν αναπαύεται και δεν καταναλώνει καθόλου ενέργεια, οφειλόμενη σε κάποια φυσική δραστηριότητα.

Πρακτικά, ο βασικός μεταβολισμός, εκ πρώτης όψεως, δεν φαίνεται χρήσιμος καθώς οι περισσότεροι άνθρωποι δεν βρίσκονται σε κατάσταση ηρεμίας όλη την ημέρα, παρά μόνο όταν κοιμούνται. Για να βρούμε την ενέργεια που καταναλώνουμε συνολικά ανά ημέρα, πολλαπλασιάζουμε τον βασικό μεταβολισμό με κάποιο συντελεστή φυσικής δραστηριότητας.

Ωστόσο, υπάρχουν, βέβαια, πολύ λεπτομερέστερες θεωρητικές μέθοδοι για τον υπολογισμό του βασικού μεταβολισμού, ο οποίος μπορεί να γίνει συνάμα με τη χρήση μηχανημάτων άμεσης ή έμμεσης θερμιδομετρίας, τα οποία είναι ιδιαίτερα ακριβά και χρησιμοποιούνται σε έρευνες από πανεπιστήμια και ιατρικά κέντρα. Ισχυρισμοί για άλλους μυστηριώδεις ‘βιοηλεκτρικούς’ κ.α. τρόπους μέτρησης είναι ψευδείς και αντιεπιστημονικοί.

Ποιοι είναι, όμως, οι σημαντικότεροι παράγοντες που επηρεάζουν το βασικό μεταβολισμό και, συνεπώς, την συνολική κατανάλωση ενέργειας;

Φύλλο

Διαπιστώνεται άμεση συσχέτιση καθώς συνδέεται με την αναλογία λίπους και μυϊκού ιστού του ανθρώπινου σώματος. Έχει αποδειχθεί ότι οι άντρες ξοδεύουν περισσότερη ενέργεια από τις γυναίκες, συνεπώς διαθέτουν και μεγαλύτερο βασικό μεταβολισμό, καθώς έχουν κατά κανόνα λιγότερο λίπος (αδρανής ιστός) και περισσότερο μυϊκό ιστό (ενεργός μεταβολικά ιστός).

Βάρος

Η αύξηση του σωματικού βάρους επιφέρει και αντίστοιχη αύξηση του βασικού μεταβολισμού.

Μυϊκός ιστός

Παρατηρείται αναλογική αύξηση του βασικού μεταβολισμού όταν υπάρχει αύξηση του μυϊκού ιστού, καθώς αποτελεί το πιο ενεργό μεταβολικό ιστό του σώματος. Προπόνηση με βάρη διατηρεί και αυξάνει τον μυϊκό ιστό.

Λιπώδης ιστός

Αυξάνεται ο βασικός μεταβολισμός όταν αυξάνεται ο λιπώδης ιστός. Ένα μέρος του λιπώδους ιστού στο σώμα που είναι μεταβολικά ενεργός, κυρίως το λίπος στην κοιλιά, πιθανόν να συνδέεται με το βασικό μεταβολισμό. Γι αυτό, τα παχύσαρκα άτομα και ιδιαίτερα αυτά που εμφανίζουν συσσώρευση του λίπους στην κοιλιακή περιοχή (αντρικού τύπου παχυσαρκία), έχουν μεγαλύτερο βασικό μεταβολισμό.

Ηλικία

Άμεσος συσχετισμός αλλά δυστυχώς αντιστρόφως ανάλογος. Πιο συγκεκριμένα, με την παρέλευση των ετών, μειώνεται ο μυϊκός ιστός του σώματος και αυξάνει το λίπος, με αποτέλεσμα να μειώνεται ο βασικός μεταβολισμός. Έτσι, ο βασικός μεταβολισμός μειώνεται 1 με 2 % ανά δεκαετία, γεγονός που λαμβάνει χώρα μεταξύ της δεύτερης και της έβδομης δεκαετίας της ζωής του ατόμου. Ορμονικές μεταβολές οδηγούν στο ίδιο αποτέλεσμα.

Ανάπτυξη

Οι ενεργειακές ανάγκες των παιδιών (φάση μέγιστης βιολογικής και σωματικής ανάπτυξης) είναι μεγαλύτερες από αυτές των ενηλίκων, καθώς υπάρχει αυξημένη σύνθεση ουσιών. Η ανάπτυξη, συνεπώς, αυξάνει το βασικό μεταβολισμό.

Επιφάνεια σώματος

Σχετίζεται με απώλεια σε θερμότητα που έχουμε μέσω της εφίδρωσης του σώματος. Επομένως, άτομα με μεγάλη επιφάνεια σώματος χάνουν σημαντικά ποσά ενέργειας από το σώμα τους και γι αυτό έχουν μεγαλύτερες ενεργειακές απαιτήσεις.

Βαθμός άσκησης (προπονημένοι-απροπόνητοι)

Ποικίλει η επίδραση στο βασικό μεταβολισμό, ανάλογα με το επίπεδο προπόνησης και το βαθμό της καθημερινής άσκησης.

Θερμοκρασία σώματος

Αυξάνεται κατά 12% ο βασικός μεταβολισμός για κάθε 1°C που αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματος.

Εγγυμοσύνη και Θηλασμός

Οι καταστάσεις αυτές αυξάνουν τις ενεργειακές δαπάνες της μητέρας, κυρίως λόγω της αύξησης της μυϊκής μάζας της μητέρας, του πλακούντα και του εμβρύου, καθώς και της αύξησης της κυκλοφορίας ορισμένων ορμονών.

Κλίμα και οικολογία

Στις χώρες με ψυχρό κλίμα η κατανάλωση ενέργειας είναι μεγαλύτερη σε ποσοστό 2-5% από τις χώρες με θερμό κλίμα.

Στερητική δίαιτα-υποσιτισμός

Μειώνεται ο βασικός μεταβολισμός όταν ακολουθείται κάποια στερητική δίαιτα ή υπάρχει σοβαρός θερμιδικός υποσιτισμός.

Σύσταση διατροφής

Η συνηθισμένη διατροφή (μεικτή διατροφή) προκαλεί αύξηση του βασικού μεταβολισμού περίπου κατά 10%. Πρόκειται για τη θερμογενετική επίδραση της τροφής. Η αύξηση του βασικού μεταβολισμού είναι πιο μεγάλη όταν η διατροφή είναι πλούσια σε πρωτεΐνες.

Σε αυτή την περίπτωση, ο βασικός μεταβολισμός μπορεί να αυξηθεί έως και 40%. Η θερμογενετική επίδραση των υδατανθράκων είναι μικρότερη της πρωτεΐνης και μπορεί να φθάσει έως 20%, ενώ τα λίπη αυξάνουν ελάχιστα το βασικό μεταβολισμό σε ποσοστό που αγγίζει το 5%.

Υπερφαγία

Αυξάνεται ο βασικός μεταβολισμός όταν αυξάνεται σημαντικά η καθημερινή θερμιδική κατανάλωση αλλά μόνο για σύντομο χρονικό διάστημα.

Τακτά γεύματα

Η κατανάλωση γευμάτων σε τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας (ανά 3 με 4 ώρες) βοηθούν στη σωστότερη κατανομή των προσλαμβανόμενων θερμίδων ημερησίως, αυξάνοντας έτσι το βασικό μεταβολισμό.

Αλκοόλ

Το αλκοόλ πιθανόν να αυξάνει το βασικό μεταβολισμό.

Κάπνισμα

4 τσιγάρα αυξάνουν το βασικό μεταβολισμό κατά 3% για περισσότερο από 3 ώρες. Η δράση της νικοτίνης (το πιο ενεργό συστατικό του καπνού) επιφέρει αύξηση της κατανάλωσης ενέργειας (αύξηση του βασικού μεταβολικού) και μείωση του σωματικού βάρους μέσω καταστολής του αισθήματος της όρεξης (πρόσληψης τροφής).

Καφεΐνη

Μια δόση 200mg καφεΐνης δια στόματος, αυξάνει το βασικό μεταβολισμό κατά 5-8% (προτιμότερη κατανάλωσή του ακριβώς μετά το γεύμα με διάρκεια δράσης 3 ωρών).

Ασθένεια, καταβολικές καταστάσεις, τραύμα

Αυξάνεται ο βασικός μεταβολισμός όταν συνυπάρχει ασθένεια ή κάποιες καταβολικές καταστάσεις ή κάποιο τραύμα.

Ορμονικοί λόγοι

Οι ορμόνες του θυρεοειδούς αδένου επηρεάζουν τον βασικό μεταβολισμό: υπολειτουργία του αδένου τον μειώνει έως και 40%, ενώ υπερλειτουργία τον αυξάνει έως και 80%.

Αρκετές ακόμη ορμόνες έχουν έντονες επιδράσεις, με κυριότερη την αδρεναλίνη, που αυξάνει το βασικό μεταβολισμό και εκκρίνεται σε καταστάσεις άγχους ή φόβου. Επίσης, οι κατεχολαμίνες (επινεφρίνη και νορεπινεφρίνη), η κορτιζόλη καθώς και η αυξητική ορμόνη αυξάνουν το βασικό μεταβολισμό.

Απώλεια βάρους

Έχει διαπιστωθεί ότι η απώλεια βάρους δρα αρνητικά στο ρυθμό του βασικού μεταβολισμού: όταν το σώμα χάνει βάρος, κάνει οικονομία ενέργειας για λόγους ασφαλείας, με αποτέλεσμα να μην επιτυγχάνεται η ίδια απώλεια βάρους στο τέλος της προσπάθειας όπως και στην αρχή.

Το φαινόμενο είναι ιδιαίτερα έντονο όταν η αρχική απώλεια βάρους είναι μεγάλη. Πιο συγκεκριμένα, άτομα που χάνουν 10% ή και περισσότερο βάρος εμφανίζουν μεταβολές στην κατανάλωση ενέργειας (μείωση κατά περίπου 23% της ημερησίας κατανάλωσης ενέργειας, κατά 15% της κατανάλωσης ενέργειας στην ηρεμία, κατά 37% της ενέργειας που απαιτείται για την κίνηση και αύξηση της μυϊκής αποτελεσματικότητας κατά 20%).

Τέλος, ας προσέξουμε ιδιαίτερα ορισμένα επικίνδυνα και αντιεπισημονικά κλισέ:

Δεν υπάρχουν μαγικά τρόφιμα, συμπληρώματα ή συνδυασμοί τροφίμων που αυξάνουν τον μεταβολισμό.

Δεν υπάρχουν τρόφιμα που 'μπλοκάρουν' το μεταβολισμό, εμποδίζοντας την απώλεια βάρους: ο μεταβολισμός δεν είναι ρολόι με γρανάζα ή κιβώτιο ταχυτήτων για να μπλοκάρει, αλλά ένα περίπλοκο χημικό σύστημα με δυνατότητα να αφομοιώνει με επιτυχία όλες τις τροφές που του δίνουμε.

Ανακεφαλαιώνοντας, μπορούμε να εξάγουμε το συμπέρασμα ότι ο βασικός μεταβολισμός μεταβάλλεται συνεχώς - μέσω μιας πολυπαραγοντικής διαδικασίας- είναι μοναδικός για τον καθένα μας και είναι στο χέρι μας να τον βελτιώσουμε και να τον διατηρούμε πάντα σε υψηλά επίπεδα...

Ένας πολύ σωστός, ασφαλής και μόνιμος τρόπος αύξησης του μεταβολικού ρυθμού είναι η εγκατάλειψη του καθιστικού τρόπου ζωής και η καθιέρωση καθημερινής, ήπιας φυσικής δραστηριότητας.

ΙΑΤΡΟΝΕΤ, Βαραγιάννης Παναγιώτης, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος



Μετρήστε την υγεία σας

Δείκτης μάζας σώματος

<http://health.in.gr/tools/bmi.asp>

Θερμιδική και Θρεπτική αξία

<http://health.in.gr/tools/calories.asp>

Αλκοτέστ

<http://health.in.gr/tools/alcohol.asp>

Σχέση μέσης - ισχίων

<http://health.in.gr/tools/22.asp>

Ο μεταβολισμός σας

<http://health.in.gr/tools/21.asp>

Έλεγχος ανάπτυξης (βρέφη, παιδιά)

<http://health.in.gr/tools/BabyGrow.asp>

Πόσο να γυμνάζομαι

<http://health.in.gr/tools/Heartbeats.asp>

Εμβολιακό πρόγραμμα του παιδιού

<http://health.in.gr/tools/vaccines.asp>

Πόσο ψηλό θα γίνει το παιδί μου

<http://health.in.gr/tools/kidsHeight.asp>

Πόσο κινδυνεύω από την καρδιά μου

<http://health.in.gr/tools/heartrisk.asp>

Η εγκυμοσύνη

<http://health.in.gr/tools/pregnancy.asp>