



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

4^ο Πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους – κινητικής αναψυχής

ΣΕΛ. 3

► Έναρξη αθλητικής δραστηριότητας

Πετοσφαίριση (Βολει)

ΜΕΡΟΣ Α

Πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων 2004-2005
ΣΕΛ. 2

Αγορά αθλητικού υλικού
ΣΕΛ. 4

Καλαθοσφαίριση
ΣΕΛ. 3-4

Κολύμβηση
ΣΕΛ. 4

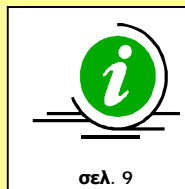
Επιτραπέζια αντισφαίριση
ΣΕΛ. 4

ΜΕΡΟΣ Β

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ
ΣΕΛ. 5

ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ - ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
ΣΕΛ. 6-8

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ
ΣΕΛ. 10



σελ. 9



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ



ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΙΓΑΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΣΧΟΛΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ 2004-2005

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09.00-10.00		ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ		ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	
10.00-11.00		ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ		ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	
11.00-12.00	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*					
12.00-13.00	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*					
13.30-14.00	ΕΠΙΤΡ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ			ΕΠΙΤΡ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ		ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
14.00-14.30	ΕΠΙΤΡ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ	ΤΕΝΙΣ	ΤΕΝΙΣ	ΕΠΙΤΡ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ		ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
14.30-15.00	ΕΠΙΤΡ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ	ΤΕΝΙΣ ΜΠΑΣΚΕΤ***	ΤΕΝΙΣ ΤΑΕΚWONDO	ΕΠΙΤΡ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
15.00-16.00		ΜΠΑΣΚΕΤ***	ΤΑΕΚWONDO	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	
16.00-17.00	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**			ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*	ΞΙΦΑΣΚΙΑ	
17.00-18.00	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**	ΚΛ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ			ΚΛ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	
18.00-19.00		ΚΛ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ			ΚΛ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	
19.00-20.00						
20.00-21.00			ΤΕΝΙΣ			

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΘΛΗΜΑ
ΔΗΜ.ΚΟΥΛΜΒΗΤΗΡΙΟ	ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ
	ΕΠΙΤΡ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
	ΞΙΦΑΣΚΙΑ
	ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΓΗΠΕΔΟ ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΩΝ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΝΕΑΠΟΛΗΣ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
	ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
	ΤΑΕΚWONDO
	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ	ΚΛΑΣ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
	ΒΑΣ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΠΥΡΓΟΙ ΘΕΡΜΗΣ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**

Σχόλιο [n1]: 13.00-15.00

Σχόλιο [n2]: 15.00-16.30

*** και αγώνες του εσωτερικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης (είναι πιθανόν να πραγματοποιούνται σε ώρες διαφορετικές από αυτές που αναφέρονται λόγω εργαστηρίων ή υποχρεωτικών

** Προπόνηση Πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου

* Αγώνες ποδοσφαίρου του εσωτερικού πρωταθλήματος (είναι πιθανόν να πραγματοποιούνται σε ώρες διαφορετικές από αυτές που αναφέρονται λόγω εργαστηρίων ή υποχρεωτικών μαθημάτων).

Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός ☎ 2251036016 📠 2251036809 ✉ nmastr@aegean.gr
Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος ΜSc, Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

4ο Πρόγραμμα ΑγΟ Κινητικής αναψυχής

Πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 13 Νοεμβρίου το 3^ο πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους – κινητικής αναψυχής στο φαράγγι Θερμής. Το πρόγραμμα περιλάμβανε πεζοπορία σε δύσβατη περιοχή με φυσική ομορφιά. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα έγινε σε συνεργασία με την Ελληνική ομάδα διάσωσης η οποία συνέβαλε τα μέγιστα στην επιτυχία του προγράμματος. Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» με αφορμή την συνεργασία με την Ελληνική ομάδα διάσωσης ευχαριστεί το Πρόεδρο της Κ. Κωφόπουλο Γιώργο για την συμμετοχή του στην δραστηριότητα. Στην αξιολόγηση του 3^{ου} προγράμματος Άσκησης Για Όλους – κινητικής αναψυχής εκτός από την εικοσάλεπτη καθυστέρηση στην αναχώρηση από το σημείο συνάντησης πρέπει να αναφερθεί πως το πρόγραμμα δεν παρουσίασε δυσλειτουργίες και μέσω της ασύρματης επικοινωνίας έγινε συντονισμός των συμμετεχόντων. Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» ευχαριστεί τις διοικητικές αρχές του Ιδρύματος για την διάθεση του Πανεπιστημιακού λεωφορείου καθώς επίσης και τον οδηγό του Κ. Στρατή Τινέλλη.



Σε συνέχεια των προγραμμάτων κινητικής αναψυχής Άσκησης Για Όλους το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού προγραμματίζει το 4^ο πρόγραμμα κινητικής αναψυχής στην Παναγία Αμαλή. Η δραστηριότητα θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 11 Δεκεμβρίου. Όσοι επιθυμούν να συμμετάσχουν στο 4^ο πρόγραμμα κινητικής αναψυχής μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού έως 08.12.04 ή ηλεκτρονικά στην διεύθυνση nmastrog@aegean.gr. Όπως και κατά την προηγούμενη δραστηριότητα θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας των δηλώσεων συμμετοχής και συγκεκριμένα ο αριθμός των συμμετεχόντων θα ανέλθει στους 32 όση και η χωρητικότητα του Πανεπιστημιακού λεωφορείου. Η αναχώρηση θα γίνει το Σάββατο 11.12.04, 9.00 από το Super market Veropoulos στην Προκομμία Μυτιλήνης. Οι

συμμετέχοντες παρακαλούνται να φέρουν αθλητική ενδυμασία.

Πετοσφαίριση

Έπειτα από την οργανωτική προετοιμασία και την αγορά του ανάλογου αθλητικού υλικού το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού εντάσσει το άθλημα της πετοσφαίρισης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός». Τα άθλημα της πετοσφαίρισης θα πραγματοποιείται στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης κάθε Παρασκευή 14.30-

16.00. Να σημειωθεί πως η ώρα της πετοσφαίρισης θα είναι κοινή για τους φοιτητές και φοιτήτριες. Πρωταρχικός στόχος θα είναι η γνωριμία με το άθλημα της πετοσφαίρισης και η συγκρότηση φοιτητικών ομάδων για την αντιπροσώπευση της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης στις Πανεπιστημιακές διοργανώσεις.

Καλαθοσφαίριση

Με την οριστικοποίηση της συμμετοχής του τμήματος Κοινωνιολογίας στο εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης ξεκίνησαν οι αγώνες του εσωτερικού πρωταθλήματος 2004-2005. Συγκεκριμένα στο πρώτο παιχνίδι μεταξύ των τμημάτων Επιστήμης της Θάλασσας και Γεωγραφίας νικήτρια αναδείχθηκε η ομάδα του τμήματος της Επιστήμης της Θάλασσας με 70-61. Οι συνθέσεις των ομάδων:
ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ (Βελεγράκης Γ.) Μαλαξιάνακης, Ευαγγελόπουλος, Καμάρας, Δημητριάδης, Χατζηπαυλός, Τζελέπης, Κουντούρης, Ζαμπάρας, Μπολίκος, Χατζηκουδέλλης, Φυτίλης, Βερβίτας.
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ (Ζιώγας Αλ.) Παμπός, Κωνσταντινίδης, Ζιώγας, Μεταξάκης, Γρυμνηλακός, Γιαννακοπούλος, Αθανασιαδής, Λαγουδακής, Καρακασης, Κολοκουρης, Κίζος.

Υπενθυμίζεται ότι το πρόγραμμα των αγώνων σύμφωνα με την κλήρωση είναι:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	Π.Τ.Ε

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ	Π.Τ.Ε
---	--------------

Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός ☎ 2251036016 📠 2251036809 : nmastrog@aegean.gr
Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MS'c, Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

3^Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ
Π.Τ.Ε	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

4^Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε
ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

5^Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ
Π.Τ.Ε	ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ

Οι οργανωτικοί υπεύθυνοι των ομάδων συμπεριλαμβανομένου και του τμήματος της Κοινωνιολογίας είναι:

	ΤΜΗΜΑ	ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ
1.	Π.Τ.Ε	Μάμαλης Αντώνιος	6972098945
2.	Επιστήμης της Θάλασσας	Μαλαξιάνας Βασίλης	6972872272
3.	Κοιν. Ανθρωπολογία και Ιστορία	Αραπέτσικας Αλέξανδρος	6977077725
4.	Περιβάλλον	Καλογρήου Διονύσης	6945704502
5.	Γεωγραφία	Ζιώγας Αλέξανδρος	6979728792
6.	Κοινωνιολογία	Οικονόμου Παναγιώτης	6945032204

Κολύμβηση - επιτραπέζια αντισφαίριση

Λόγω της έναρξης του αθλήματος της πετοσφαίρισης θα υπάρξει τροποποίηση του εβδομαδιαίου προγράμματος αθλητικών δραστηριοτήτων και συγκεκριμένα για τα αθλήματα της κολύμβησης και της επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Έτσι η κολύμβηση και η επιτραπέζια αντισφαίριση θα πραγματοποιούνται κάθε Δευτέρα και Πέμπτη 13.30-15.00.

Αγορά Αθλητικού υλικού

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» για την κάλυψη των αναγκών σε αθλητικό υλικό προχώρησε στην αγορά αθλητικών ειδών απαραίτητων για την λειτουργία των αθλητικών δραστηριοτήτων. Συγκεκριμένα προχώρησε στην αγορά αθλητικού υλικού για τις δραστηριότητες της αντισφαίρισης (ρακέτες, μπάλες), επιτραπέζιας αντισφαίρισης (ρακέτες, μπάλες), ποδοσφαίρου (μπάλες), καλαθοσφαίρισης (διακριτικά εμφανίσεων, μπάλες), πετοσφαίρισης (εμφάνιση πετοσφαίρισης, μπάλες). Παράλληλα έγινε αγορά 20 φορμών για την εκπροσώπηση του Πανεπιστημίου Αιγαίου στις Πανελλήνιες Πανεπιστημιακές διοργανώσεις.

Να σημειωθεί πως παρέχεται η δυνατότητα δανεισμού του αθλητικού υλικού για την άσκηση των ατόμων που επιθυμούν να αθληθούν σε ημέρες και ώρες που τους διευκολύνουν εκτός του επίσημου εβδομαδιαίου προγράμματος αθλητικών δραστηριοτήτων του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός». Σε περίπτωση δανεισμού αθλητικού υλικού ακολουθείται η διαδικασία χρέωσης του αθλητικού υλικού.

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ευχαριστεί την Κοσμητεία της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών για την έγκριση της αγοράς του προαναφερθέντος αθλητικού υλικού και την κάλυψη των αναγκών του.

Λιποθυμία

Η "λιποθυμία" σαν προειδοποιητικό σύμπτωμα υποκείμενης καρδιοπάθειας. Ιδιαίτερη αναφορά στους νέους και τους αθλητές

Οι περισσότεροι έχουμε δει κάποιον να σωριάζεται στην Εκκλησία, στην στάση του λεωφορείου, στην ουρά μιας Τράπεζας και να συνέρχεται αμέσως μετά. Και ακριβώς επειδή η εικόνα μιας "λιποθυμίας" όπως συνηθίζουμε να τη λέμε είναι κοινή και αρκετά προσήτη στον καθένα μας, συνήθως δεν μας θορυβεί ιδιαίτερα. Η αλήθεια όμως δεν είναι αυτή ή καλύτερα δεν είναι μόνο αυτή. Οι παραπάνω περιγραφές αφορούν συνήθως την πιο καλοήγη μορφή απώλειας της συνείδησης, ή "συγκοπής" όπως την λέμε οι καρδιολόγοι, η οποία όμως δεν είναι και η μόνη.

Για να πάρουμε τα πράγματα με τη σειρά όταν λέμε συγκοπή ή συγκοπτικό επεισόδιο, εννοούμε την αιφνίδια απώλεια της συνείδησης (των αισθήσεων) η οποία οφείλεται σε ανεπαρκή αιμάτωση του εγκεφάλου. Οι λόγοι που μπορεί να οδηγήσουν σε ένα τέτοιο επεισόδιο είναι πολλοί. Και διαφορετικά πράγματα θα σκεφτούμε ανάλογα με την ηλικία και το ιστορικό του ατόμου που χάνει τις αισθήσεις του. Όλες σχεδόν οι καρδιακές νόσοι μπορούν να εκδηλωθούν με συγκοπτικό επεισόδιο. Η στεφανιαία νόσος, βαλβιδοπάθειες, μυοκαρδιοπάθειες, συγγενείς καρδιοπάθειες, αρρυθμίες τόσο του τύπου της βραδυκαρδίας όσο και ταχυκαρδίες. Και εκτός από αμιγείς καρδιοπάθειες, προβλήματα στα αγγεία του τραχήλου (καρωτίδες) μπορεί να έχουν το ίδιο αποτέλεσμα. Σύμπλοκες διαταραχές του αυτόνομου νευρικού συστήματος και των μηχανισμών που ρυθμίζουν την διατήρηση της αρτηριακής πίεσης και του αγγειακού τόνου βρίσκονται πίσω από το όνομα "κακοήθης παρασυμπαθητικοτονία" ή "νευρική συγκοπή" η οποία όμως μάλλον αντιπροσωπεύει την καλοήθεστη των αιτιών συγκοπής.

Σκοπός δεν είναι να περιγράψουμε αναλυτικά και με κουραστικές ειδικές λεπτομέρειες τους λόγους που μπορεί να οδηγήσουν έναν άνθρωπο στην απώλεια της συνείδησης. Κυρίως θέλουμε να επισημάνουμε το γεγονός ότι ένα συγκοπτικό επεισόδιο ακόμα και όταν συμβαίνει σε ένα κατά τεκμήριο υγιή άνθρωπο θα πρέπει να διερευνηθεί. Συχνά η συγκοπή είναι η πρώτη εκδήλωση της υποκείμενης καρδιοπάθειας.

Θα θέλαμε να επικεντρωθούμε ειδικά στους νέους ανθρώπους και στη σημασία που έχει η αξιολόγηση τέτοιων εκδηλώσεων για την ανίχνευση καρδιακών νοσημάτων τα οποία είναι δυναμικά επικίνδυνα για ένα νέο και δραστήριο άτομο και ακόμα περισσότερο όταν αυτό το άτομο ασχολείται συστηματικά με τον αθλητισμό. Για να μην προκληθεί αδικαιολόγητος πανικός τονίζουμε ότι τα νοσήματα αυτά δεν είναι συχνά και το πιθανότερο είναι ότι ο σχετικός έλεγχος δεν θα αναδείξει κάποια σοβαρή παθολογία. Συχνά εύρημα σε αυτές τις ηλικίες είναι η νευροαγγειακή συγκοπή που αναφέραμε παραπάνω, μια κατάσταση με καλή πορεία, η οποία βελτιώνεται συνήθως με την πάροδο της ηλικίας. Ενδελεχής έλεγχος όμως είναι απαραίτητο να γίνεται, κυρίως δε στην περίπτωση των επανειλημμένων τέτοιων επεισοδίων.

ΑΡΤΗΜΗΣΙΑ ΘΕΟΠΙΣΤΟΥ, Καρδιολόγος Επιστημονικός Συνεργάτης Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής
Πρόγραμμα "Φειδιππίδης"
Περιοδικό "Στους ρυθμούς της καρδιάς" του ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ

Κληρονομικά νοσήματα του καρδιοαγγειακού όπως η υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια, η αρρυθμιόγόνος μυοκαρδιοπάθεια της δεξιάς κοιλίας, η πρόπτωση της μιτροειδούς βαλβίδας, το σύνδρομο μακρού QT, συγγενείς διαταραχές όπως η ανώμαλη άκφυση των στεφανιαίων αγγείων, διαταραχές του καρδιακού ρυθμού ή βαλβιδοπάθειες και επικίτητες καταστάσεις όπως η ιδιοπαθής κοιλιακή ταχυκαρδία ή μια μυοκαρδίτιδα, συχνά δεν έχουν κανένα άλλο σύμπτωμα εκτός από υποτροπιάζοντα τέτοια επεισόδια. Συχνά αυτά συμβαίνουν στη διάρκεια έντονης σωματικής προσπάθειας ή stress. Ο μηχανισμός που κρύβεται συνήθως κάτω από ένα τέτοιο επεισόδιο σε αυτές τις παθήσεις είναι μια επικίνδυνη αρρυθμία.

Ιδιαίτερα σημαντικό γίνεται το σύμπτωμα της συγκοπής όταν στο ιστορικό της οικογένειας υπάρχουν και άλλα άτομα με καρδιακή νόσο από τη νεαρή ηλικία, όταν υπάρχει ιστορικό αιφνίδιου θανάτου νεαρών μελών της οικογένειας ή όταν το άτομο που λιποθυμά έχει γνωστό καρδιακό φύσημα.

Ο έλεγχος που συνιστάται στη διερεύνηση του συγκοπτικού επεισοδίου επιβάλλει τη συμμετοχή του καρδιολόγου. Η λήψη ενός λεπτομερούς ιστορικού, τόσο ατομικού όσο και της οικογένειας, μια λεπτομερής φυσική εξέταση και ένα απλό ηλεκτροκαρδιογράφημα αρκούν για να ξεκαθαρίσουν το τοπίο. Συχνά χρειάζεται και παραπέρα έλεγχος, με υπερηχογράφημα καρδιάς, 24ωρη καταγραφή του ρυθμού, δοκιμασία ανακλίσεως και καρδιοαναπνευστική κόπωση και σπανιότερα πιο επεμβατικός έλεγχος με ηλεκτροφυσιολογικό έλεγχο και στεφανιογραφία.

Ανάλογα με τα ευρήματα, γίνονται οι κατάλληλες θεραπευτικές παρεμβάσεις και δίνονται οδηγίες στο νεαρό άτομο σχετικά με τον τρόπο ζωής του, τη δραστηριότητα που μπορεί να αναπτύξει στο μέλλον και το βαθμό της ενασχόλησης που επιτρέπεται να έχει με τον αθλητισμό.

Ο στόχος μας να έχουμε υγιείς νέους και αθλητές και να αποφεύγουμε τα τραγικά φαινόμενα θανάτων στα γήπεδα και στην αυλή του σχολείου, επιβάλλει την ευαισθησία μας σε συμπτώματα που αποστέλουν τα προειδοποιητικά σημάδια ενός τέτοιου κινδύνου.

Θρεπτικές ουσίες

Παράλληλα με τις παρουσιάσεις στο δεύτερο μέρος του περιοδικού θεμάτων υγείας από αυτό το τεύχος θα γίνεται και σύντομη παρουσίαση θεμάτων διατροφής. Έτσι σε αυτό το τεύχος θα γίνει αναφορά στο τομέα των βιταμινών

Θρεπτικές ουσίες είναι αυτές που απαιτούνται για την καλή ανάπτυξη και την σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Αυτές οι ουσίες είναι:

> **Οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λίπη ή αλλιώς μακρομοριακά θρεπτικά συστατικά.**

Βασικός τους ρόλος είναι η παραγωγή ενέργειας, αλλά επιπλέον παίζουν σημαντικό ρόλο σε λειτουργίες που καθορίζουν την δομική και λειτουργική αυτοτέλεια του ανθρώπινου οργανισμού

> **Τα ανόργανα άλατα και οι βιταμίνες, ή αλλιώς**

μικρομοριακά θρεπτικά συστατικά. Η ύπαρξη τους είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική ρύθμιση όλων των μεταβολικών διεργασιών και για την διευκόλυνση της μεταφοράς ενέργειας.

> **Το νερό.** Ένα συστατικό υψηλής ζωτικής σημασίας για την διατήρηση της ζωής, αφού συμμετέχει στην μεταφορά των ανωτέρω ουσιών, σε πλήθος χημικών αντιδράσεων, ενώ παίζει σημαντικό ρόλο και στην θερμορρυθμιστική ικανότητα του οργανισμού.

Βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι βασικές οργανικές ουσίες που χρειάζονται σε μικρές ποσότητες στον ανθρώπινο οργανισμό για να γίνουν ειδικές μεταβολικές διεργασίες. Ονομάζονται και συμπληρωματικές θρεπτικές ουσίες επειδή δεν παρέχουν ενέργεια. Η παρατεταμένη ανεπαρκής πρόσληψη συγκεκριμένων βιταμινών μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές.

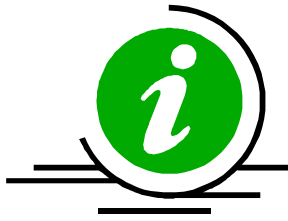
Οι βιταμίνες διακρίνονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες. Αυτές είναι οι υδατοδιαλυτές και λιποδιαλυτές βιταμίνες. Στις υδατοδιαλυτές ανήκουν αυτές που μπορούν να διαλύονται και να μεταφέρονται σε νερό. Αυτές είναι η βιταμίνη C οι βιταμίνες του συμπλέγματος B (θειαμίνη, νιασίνη, πυριδοξίνη, παντοθενικό οξύ, φυλλικό οξύ και βιοτίνη). Κύριο χαρακτηριστικό τους είναι ότι δεν έχουν την δυνατότητα αποθήκευσης στον ανθρώπινο οργανισμό, με συνέπεια τα συμπτώματα έλλειψης να παρουσιάζονται σε μικρό χρονικό διάστημα. Στις λιποδιαλυτές ανήκουν αυτές που διαλύονται μόνο σε λίπος και μεταφέρονται συνδεδεμένες με λιπαρά οξέα. Σε αυτές ανήκουν η βιταμίνη A, η βιταμίνη D, η βιταμίνη E και η βιταμίνη K. Αυτές, σε αντίθεση με τις υδατοδιαλυτές, μπορούν και αποθηκεύονται στο ήπαρ και στα λιποκύτταρα του λιπώδους ιστού, με αποτέλεσμα τα συμπτώματα έλλειψης να καθυστερούν να εμφανισθούν. Επιγραμματικά, οι βιταμίνες εμπλέκονται στην πήξη του αίματος, στην όραση, στην νευρομυϊκή λειτουργία, στην καλή εμφάνιση του δέρματος, σε οστικές λειτουργίες, στον σχηματισμό κυτταρικών μεμβρανών, στην αναπαραγωγή, στον σχηματισμό ορισμένων ορμονών και στην απελευθέρωση ενέργειας.

Στην συνέχεια ακολουθεί πίνακας των κυριότερων βιταμινών. Είναι επαρκής η ποσότητα και η ποιότητά τους στο μερήμερο μενού μας και αν όχι ποιες είναι οι συνέπειες;

Βιταμίνες	
Βιτ. Α ή ρετινόλη	
Πηγές	Σπανάκι, μαρούλι, καρότα, αυγά, σκώτι, γάλα, γιαούρτι, τυρί, βούτυρο
Που βοηθά	Ανάπτυξη- αναπαραγωγή, όραση, δέρμα, αντικαρκινική δράση
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Δερματικές παθήσεις, διαταραχές στην όραση
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Πονοκέφαλος, εμετοί, τριχόπτωση, δερματικές παθήσεις
Βιτ. Β1 ή Θειαμίνη	
Πηγές	Γάλα, αυγά, σκώτι, όσπρια, μαύρο ψωμί, δημητριακά
Που βοηθά	Μεταβολισμός Υδατανθράκων, βοηθάει στην καλή λειτουργία των νεύρων
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Διαταραχή μεταβολισμού υδατανθράκων, μπέρι - μπέρι, ανορεξία, δυσκοιλιότητα, αδυναμία
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Βιτ. Β2 ή ριβοφλαβίνη	
Πηγές	Γάλα, σκώτι, αυγά, όσπρια, δημητριακά
Που βοηθά	Μεταβολισμός υδατανθράκων, καλή λειτουργία των νεύρων
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Επιπεφυκτίτιδες, Δερματικές παθήσεις, Αδυναμία
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Τοξική σε μεγάλες δόσεις

Βιτ. Β3	
Πηγές	Αυγά, γάλα, σικώτι, μοσχάρι, κοτόπουλο, όσπρια
Που βοηθά	Μεταβολισμός υδατανθράκων, καλή λειτουργία των νεύρων
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Πελλάγρα, επιγαστρικές και νευρικές διαταραχές, στοματίτιδα, γλωσσίτιδα
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Μεταβολικές διαταραχές, Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Βιτ. Β6 ή πυριδοξίνη	
Πηγές	Μοσχάρι, σικώτι, όσπρια, αυγά, δημητριακά
Που βοηθά	Μεταβολισμός λιπών και πρωτεϊνών, σχηματισμός αιμοσφαιρίνης
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Νεφρολιθίαση, νευρικές παθήσεις, σπασμοί, γαστρεντερικές διαταραχές
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Παντοθενικό οξύ	
Πηγές	Μοσχάρι, σικώτι, όσπρια, αυγά, δημητριακά
Που βοηθά	Μεταβολισμός λιπών, υδατανθράκων και πρωτεϊνών
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Μεταβολικές διαταραχές
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Φυλλικό οξύ	
Πηγές	Μοσχάρι, σικώτι, όσπρια, δημητριακά αυγά
Που βοηθά	Σχηματισμός ερυθρών αιμοσφαιρίων, νευρικές και αναπαραγωγικές διαταραχές
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Μεταβολικές διαταραχές, Μεγαλοβλαστική αναιμία, Γαστρεντερικά προβλήματα
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Βιοτίνη	
Πηγές	Αυγά, σικώτι, μοσχάρι, δημητριακά
Που βοηθά	Μεταβολισμός λιπών και υδατανθράκων
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Διαταραχές στο μεταβολισμό υδατανθράκων και λιπών
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Χολίνη	
Πηγές	Αυγά, σικώτι, όσπρια, δημητριακά
Που βοηθά	Προστασία ήπατος, μεταβίβαση νευρικών ερεθισμάτων
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Λιπώδες ήπαρ, μειωμένη ανάπτυξη
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Τοξική σε μεγάλες δόσεις. Ναυτία, ίλιγγοι, διαρροϊκές κενώσεις
Β12 ή Κυανοκοβαλαμίνη	
Πηγές	Γάλα, σικώτι, αυγά, μοσχάρι, κοτόπουλο, ψάρια
Που βοηθά	Μεταβολισμός υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών, σχηματισμός ερυθρών αιμοσφαιρίων
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Διαταραχές στο νευρικό σύστημα, κακοήθης αναιμία
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Βιτ. C ή Ασκορβικό Οξύ	
Πηγές	Πορτοκάλια, λεμόνια, ντομάτες, πιπεριές, φρούτα γενικά
Που βοηθά	Ανάπτυξη, άμυνα, διατήρηση ζωής, αντικαρκινική δράση
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Σκορβούτο
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Νεφρικές διαταραχές
Βιτ. D ή Χοληκαλσιφερόλη	
Πηγές	Αυγά, γάλα, τυρί, γιαούρτι, βούτυρο, σικώτι
Που βοηθά	Σχηματισμός οστών και δοντιών, μεταβολισμός ασβεστίου και φωσφόρου
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Ραχίτιδα, οστεομαλάκυνση, διαταραχές μεταβολισμού
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Πονοκέφαλοι, εμετοί, διάρροιες, Υπερασβεσταιμία
Βιτ. Ε ή Τοκοφερόλη	

Πηγές	Ελαιόλαδο, ψωμί, δημητριακά, αυγά, κρέας, συκώτι
Που βοηθά	Παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, αντιοξειδωτικές ιδιότητες, αντικαρκινική δράση
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Καταστροφή ερυθρών αιμοσφαιρίων, σεξουαλικές διαταραχές
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Δηλητηριάσεις
Βιτ. Κ ή Κινόνη	
Πηγές	Δημητριακά, φρούτα, σπανάκι, κάλιο
Που βοηθά	Πήξη του αίματος
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Αιμορραγίες, διαταραχές στην πήξη του αίματος
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Μικρές ανεπιθύμητες παρενέργειες



ΕΡΩΤΗΣΗ

Ποιος θεωρείται ο καλύτερος τρόπος για την μέτρηση της παχυσαρκίας;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Ο **Δείκτης Μάζας Σώματος** θεωρείται ως ο πιο ενδεδειγμένος τρόπος για την μέτρηση της παχυσαρκίας ανδρών και γυναικών. Υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος (σε κιλά) με το τετράγωνο το ύψους (σε μέτρα).

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ: ΒΑΡΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (ΚΓΡ)/ΥΨΟΣ (m²)

Τα διάφορα εύρη αποτελεσμάτων αξιολογούνται στον παρακάτω πίνακα:

Αξιολόγηση Αποτελεσμάτων

Δείκτης Σωματικού Βάρους	Ανδρες	Γυναίκες
Λιποσαρκία	< 19,5	< 18,5
Κανονικό βάρος	19,5 - 24,9	18,5 - 23,5
1ος Βαθμός παχυσαρκίας	25 - 29,9	23,6 - 28,6
2ος Βαθμός παχυσαρκίας	30 - 40	28,7 - 40
3ος Βαθμός παχυσαρκίας	> 40	> 40

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Για την ενημέρωση των δραστηριοτήτων του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού έχει τοποθετηθεί πίνακας ανακοινώσεων στην είσοδο της Πανεπιστημιακής Λέσχης στον Λόφο Πανεπιστημίου, όπου οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν να ενημερώνονται για όλα τα νέα των αθλητικών δραστηριοτήτων.