



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ V. ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2004

ε-περιοδική έκδοση

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ «ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ»

Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος

Ε.Ε.ΔΙ.ΤΤ Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Βιβλίο αποφοίτων

ΣΕΛ. 4

ΜΕΡΟΣ Ι

Ποδόσφαιρο
ΣΕΛ 3

Κλαστικός Αθλητισμός
ΣΕΛ. 2

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

Σίδηρος
ΣΕΛ. 4-6

Ημερο – Μηνίες
ΣΕΛ. 8

Ανακοινώσεις
ΣΕΛ. 9

► 4^Η Πανελλήνια Αθλητική Πανεπιστημιάδα

**Έχει
αγώνα
αύριο....**

► Πολιτιστική εβδομάδα Πανεπιστημίου Αιγαίου

ΣΕΛ 2



σελ. 7

Πολιτιστική εβδομάδα Πανεπιστημίου Αιγαίου

Στα πλαίσια των αθλητικών εκδηλώσεων της Πολιτιστικής εβδομάδας του Πανεπιστημίου Αιγαίου που θα πραγματοποιηθεί στην πόλη της Μυτιλήνης 16-21 Μαΐου θα πραγματοποιηθούν μία σειρά αθλητικών δραστηριοτήτων. Στις δραστηριότητες αυτές περιλαμβάνονται αγώνες ποδοσφαίρου, καλαθοσφαίρισης ανδρών και γυναικών, πετοσφαίρισης, αντισφαίρισης και επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Το πρόγραμμα των αγώνων έπεται από συνεργασία με την οργανωτική επιτροπή της διοργάνωσης είναι το παρακάτω.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 16-21 ΜΑΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

	ΔΕΥΤΕΡΑ 17.05	ΤΡΙΤΗ 18.05	ΤΕΤΑΡΤΗ 19.05	ΠΕΜΠΤΗ 20.05	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21.05
11.00	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΒΟΛΕΪ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΤΕΛΙΚΟΣ	
13.00		ΤΕΝΙΣ	ΠΙΝΓΚ- ΠΟΝΓΚ	ΤΕΝΙΣ	
14.00	ΜΠΑΣΚΕΤ ΑΝΤΡ.	ΜΠΑΣΚΕΤ ΓΥΝ.	ΜΠΑΣΚΕΤ ΑΝΤΡ.	ΜΠΑΣΚΕΤ ΑΝΤΡ. ΤΕΛΙΚΟΣ	
17.30	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΜΠΑΣΚΕΤ ΑΝΤΡ.	ΜΠΑΣΚΕΤ ΓΥΝ. ΤΕΛΙΚΟΣ		

Οι αγώνες θα πραγματοποιηθούν στις αθλητικές εγκαταστάσεις του νησιού και πιο συγκεκριμένα: οι αγώνες καλαθοσφαίρισης, πετοσφαίρισης και αντισφαίρισης θα γίνουν στις εγκαταστάσεις του Κλειστού Γυμναστηρίου Νεάπολης, οι αγώνες ποδοσφαίρου στο γήπεδο της Ένωσης Ποδοσφαιρικών Σωματείων Λέσβου στην περιοχή Πύργου Θερμής και τέλος οι αγώνες της επιτραπέζιας αντισφαίρισης στον αντίστοιχο χώρο του Δημοτικού Κολυμβητηρίου Μυτιλήνης.

4η Πανελλήνια αθλητική Πανεπιστημιάδα

Μετά την οριστικοποίηση των συμμετοχών το Πανεπιστήμιο Αιγαίου θα συμμετάσχει στην 4^η Αθλητική Πανεπιστημιάδα με το συνολικό αριθμό των 14 φοιτητών και φοιτητριών στα αθλήματα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης, αντισφαίρισης, κλασσικού αθλητισμού και κολύμβησης. Στην αποστολή συμμετέχουν τόσο φοιτητές και φοιτήτριες της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών όσο και της Σχολής Θετικών επιστημών Σάμου. Οι αγώνες θα πραγματοποιηθούν στις πόλεις Τρίπολη, Καλαμάτα και Σπάρτη το χρονικό διάστημα 25-27 Μαΐου. Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» ευχαριστεί τις Πρυτανικές αρχές του Ιδρύματος για την έγκριση της συμμετοχής του Ιδρύματος στην κορυφαία διοργάνωση του Πανεπιστημιακού Αθλητισμού.

Κλασικός Αθλητισμός

Λόγω αντικατάστασης του χλοοτάπητα στο Εθνικό Στάδιο Μυτιλήνης και της ανόδου της θερμοκρασίας την θερινή περίοδο η δραστηριότητα του κλασσικού Αθλητισμού δεν θα πραγματοποιείται κατά τις ώρες 16.30-18.00 αλλά 18.00-20.00 τις ίδιες ημέρες δηλαδή κάθε Τρίτη και Παρασκευή.

Ποδόσφαιρο

Προκριματική φάση πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος

Στα πλαίσια της προκριματικής φάσης του Πανελληνίου Πανεπιστημιακού Πρωταθλήματος Ποδοσφαίρου, η αντίστοιχη ομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου πλαισιωμένη από φοιτητές από τα τμήματα της Μυτιλήνης, μετέβη στο Ηράκλειο της Κρήτης κατά το χρονικό διάστημα 1-2 Απριλίου και έδωσε αγώνες για πρόκριση στην τελική φάση που θα διεξαχθεί από 25-27 Μαΐου στην Τρίπολη.

Στον πρώτο αγώνα το Πανεπιστήμιο Αιγαίου αντιμετώπισε το Πανεπιστήμιο Κρήτης το οποίο και νίκησε με 5 – 3 σε έναν συγκλονιστικό από πλευράς εξέλιξης του σκορ!! Για την ομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου τρία γκολ πέτυχε ο Λευκαρίτης Χρύσανθος και δύο ο Ηλίας Πάστος. Στον άλλον ημιτελικό το Τ.Ε.Ι. Κρήτης αντιμετώπιζε το Πολυτεχνείο Κρήτης, όμως το ματς δεν διεξήχθη ποτέ, λόγω καθυστερημένης άφιξης της ομάδας του Πολυτεχνείου από τα Χανιά. Έτσι στον τελικό τέθηκαν αντιμέτωπες οι ομάδες του Πανεπιστημίου Αιγαίου και του Τ.Ε.Ι. Κρήτης. Ύστερα από έναν δραματικό αγώνα δύο ισάξων ομάδων το Τ.Ε.Ι. ήταν αυτό που νίκησε με ένα γκολ στο 92' του αγώνα. Αξίζει να σημειωθεί ότι το Πανεπιστήμιο Αιγαίου έχει πολλά παράπονα από την διαίτησία αυτού του αγώνα.

Η σύνθεση της αποστολής της πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου ήταν:

Σαμωνάς Αντώνης, Ευαγγελινός Γιώργος, Γκαρδιακός Αλέξανδρος, Μαστέλλος Παράσχος, Τσακίρης Άρης, Γεωργακούδης Ευάγγελος, Μαυραγάνης Λάμπρος, Λευκαρίτης Χρύσανθος, Πάστος Ηλίας, Αγγελιδέλλης Δούκας, Πρίνος Πέτρος, Φιλανιώτης Λοΐζος, Τάουλας Γιάννης, Κομονταχάκης Γιάννης, Κωνσταντινίδης Κωνσταντίνος και Κεραμιδάς Πάρης.

Στα παιδιά που αποτελούσαν την ομάδα αλλά και στον προπονητή αξίζουν πολλά συγχαρητήρια!!!! Καλή συνέχεια πλέον στην Πολιτιστική Εβδομάδα που θα διεξαχθεί φέτος στην Μυτιλήνη!!!

Μαυραγάνης Λάμπρος
Αρχηγός Πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» συγχαίρει τους συμμετέχοντες στην Πανεπιστημιακή ομάδα ποδοσφαίρου για την προσπάθεια τους, την κατανόηση και την υπομονή τους λόγω της ιδιαιτερότητας του ταξιδιού (συνολική διάρκεια ταξιδιού 6 +1 ημέρες, λόγω απαγορευτικού στο λιμάνι του Ηρακλείου). Παράλληλα, ευχαριστεί τις Πρυτανικές αρχές του Ιδρύματος για την έγκριση της αποστολής και την δυνατότητα συμμετοχής του Πανεπιστημίου Αιγαίου σε Πανελλήνια φοιτητικά Πρωταθλήματα.

Εσωτερικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου

Συνεχίζεται το εσωτερικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών με την ολοκλήρωση των αγώνων της τρίτης αγωνιστικής και την έναρξη της τέταρτης αγωνιστικής. Συνοπτικά τα αποτελέσματα και η βαθμολογία:

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	–	ΠΟΛ. ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ	1-4
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	–	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	8-1
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	-	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	6-9

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	–	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	8-8
ΘΑΛΑΣΣΑ	-	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	3-5

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

<u>ΟΜΑΔΕΣ</u>	<u>ΑΓΩΝΕΣ</u>	<u>ΤΕΡΜΑΤΑ</u>	<u>ΒΑΘΜΟΙ</u>
ΠΟΛ. ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ	3	13 - 4	9
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	4	25 -19	7
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	4	24 - 21	6
ΘΑΛΑΣΣΑ	4	25 - 12	6
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	4	19 – 24	4
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	3	5 - 31	0

Βιβλίο αποφοίτων

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με στόχο την καταγραφή των εντυπώσεων των αποφοίτων των Σχολών Κοινωνικών Επιστημών και Περιβάλλοντος καθιερώνει το «Βιβλίο αποφοίτων». Σε αυτό το βιβλίο οι απόφοιτοι θα καταθέτουν με τον δικό τους τρόπο το πέρασμα τους από το Πανεπιστήμιο Αιγαίου και ειδικότερα από τις δραστηριότητες του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός».

Σίδηρος

ΜΕΡΟΣ Β

Ο σίδηρος αποτελεί ένα από τα πλέον απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία, άρρηκτα συνδεδεμένο με την ύπαρξη της ζωής και τη σωστή λειτουργία οργανισμού. Η ποσότητα σιδήρου που υπάρχει στον ανθρώπινο οργανισμό ανέρχεται, στον άνδρα με σωματικό βάρος 70 κιλών, σε 3300 έως 3800 mg ενώ στη μέση γυναίκα με σωματικό βάρος 55 κιλών, η ποσότητα κυμαίνεται από 2800 έως 3200 mg. Ο σίδηρος στον ανθρώπινο οργανισμό διακρίνεται σε δύο κύριες υποομάδες:

- ✦ **Στον λειτουργικό σίδηρο (με τη μορφή αιμης)** που αντιπροσωπεύει το 75% των ολικών αποθεμάτων και συμμετέχει σαν ενεργό στοιχείο σε διάφορες ενώσεις όπως, η **αιμοσφαιρίνη** (70% των ολικών), η **μυοσφαιρίνη** (5%) και διάφορα **σιδηρούχα ένζυμα** (1%). Η αιμοσφαιρίνη, σαν κεντρικό στοιχείο των ερυθρών αιμοσφαιρίων, είναι επιφορτισμένο με την μεταφορά του οξυγόνου από το αναπνευστικό σύστημα στους ιστούς και την απομάκρυνση του διοξειδίου του άνθρακα, ενώ η μυοσφαιρίνη χρησιμοποιείται σαν αποθηκευτικός χώρος οξυγόνου στο εσωτερικό των μυϊκών ιστών. Τα διάφορα σιδηρούχα ένζυμα συμμετέχουν σε μία πληθώρα λειτουργιών του οργανισμού, όπως π.χ τα **κυτοχρώματα** τα οποία διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην αναπνευστική αλυσίδα του αερόβιου μηχανισμού παραγωγής ενέργειας.
- ✦ Το υπόλοιπο 25% του σιδήρου υπάρχει με τη μορφή **αποθηκευμένου σιδήρου** στα διάφορα όργανα όπως το ήπαρ, τη χολή και το μυελό των οστών, όπου αποθηκεύεται με την μορφή **φερριτίνης** και **αιμοσιδηρίνης**. Πρόσθετα υπάρχει ένα μικρό ποσοστό σιδήρου, υπό μεταφορά, στο αίμα (4 mg), με την μορφή **φερριτίνης** και **τρανσφερίνης**.

Πηγές σιδήρου

Αν και το 5% του υπεδάφους της γης αποτελείται από σιδηρούχες ουσίες, εντούτοις α) η μικρή περιεκτικότητα σε σίδηρο των τροφών που καταναλώνουμε και β) οι περιορισμένες ποσότητες που απορροφούνται από τον οργανισμό, δημιουργούν μια κατάσταση, όχι ιδιαίτερη ευχάριστη, σε περιπτώσεις απώλειας ποσοτήτων αίματος, όπως αιμορραγίες από τραυματισμούς και εμμηνόπαυση. Οι ημερήσιες ανάγκες σε σίδηρο, οι οποίες ανέρχονται σε 18 mg την ημέρα για τις γυναίκες, είναι λίγο δύσκολο να καλυφθούν, εάν αναλογιστούμε ότι μία καλά ισορροπημένη διατροφή περιέχει μόνο 6 έως 8 mg σιδήρου ανά 100 θερμίδες. Μία γυναίκα λοιπόν για να καλύψει τα 18 mg την ημέρα και τα 30 mg σε

περίοδο εμμηνόπαυσης, πρέπει να καταναλώνει από 3000 έως 4000 χιλιοθερμίδες την ημέρα, ποσότητα πολύ μεγαλύτερη από αυτή που απαιτούν σε ημερήσιες θερμιδικές της ανάγκες. Δεν είναι λοιπόν περίεργο το γεγονός ότι, με τις περιορισμένες θερμιδικές ανάγκες του μικρού σωματικού όγκου αδυνατεί να καλύψει τις απαιτούμενες ημερήσιες ανάγκες σε σίδηρο. Η μέση γυναίκα με μειωμένα επίπεδα αιμοσφαιρίνης, άρα μειωμένη ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου, αισθάνεται κουρασμένη, με αποτέλεσμα να αυξάνει την κατανάλωση θερμίδων και να καταλήγει στην παχυσαρκία, αφού ο οργανισμός αδυνατεί να κάψει τις έξτρα θερμίδες που κατανάλωσε.

Στον παρακάτω πίνακα αναφέρονται οι πλουσιότερες πηγές σιδήρου στις τροφές ανά 100 γραμμάρια τροφής.

Οι κυριότερες πηγές σιδήρου	
Συκώτι χοιρινό μαγειρεμένο	29,1mg
Συκώτι αρνίσιο	17.9mg
Συκώτι βοδινό	8.8mg
Σουσάμι	10.5mg
Στρείδια	8.1mg
Φιστίκια αράπικα	7.3mg
Μαϊντανός	6.2mg
Αμύγδαλα	4.7mg
Μπακαλιάρος αλατισμένος	3.6
Μοσχάρι κόντρα φιλέτο μαγειρεμένο	3.5
Μπιφτέκι ψητό	3.5

Μύδια (μόνο σάρκα)	3.4
Σταφίδες	3.5
Στραγάλια	3.4
Κάστανα ψημένα	3.3
Χοιρινή μπριζόλα μαγειρεμένη	3.2
Καρύδια	3.1
Μορταδέλα	3.1
Μπισκότα γεμιστά	3.1
Σύκα ξερά	3.0
Φασόλια ξερά μαγειρεμένα	2.7
Καρποί σόγιας μαγειρεμένοι	2.7
Ηλιόσποροι	2.6
Φασόλια σόγιας μαγειρεμένα	2.5
Ψωμί άσπρο	2.4
Ψωμί πιτυρούχο	2.3
Γαλοπούλα (μαύρο κρέας)	2.3
Σπανάκι μαγειρεμένο	2.2
Δαμάσκηνα ξερά	2.2
Φακές μαγειρεμένες	2.1
Αρακάς φρέσκος μαγειρεμένος	1.5
Παντζάρια μαγειρεμένα	1.4
Μαγιά	1.4
Σταφίδες	1.3
Γαλοπούλα	1.2
Κοτόπουλα (λευκό κρέας)	1.1
Μπακαλιάρος σε άλμη	1.0
Μπακαλιάρος φρέσκος	1.0

Πιθανές αιτίες αθλητικής αναιμίας

Ü Μειωμένη κατανάλωση σιδήρου

Η μειωμένη κατανάλωση σιδήρου με την τροφή, ειδικά στις αθλήτριες, αποτελεί πιθανή αιτία αθλητικής αναιμίας. Έρευνες δείχνουν ότι η ποσότητα σιδήρου που καταναλώνουν οι αθλήτριες, ανέρχεται μόνο σε 11.8 mg την ημέρα, από τα 18mg στα οποία έχουν υπολογιστεί οι ανάγκες για την μη αθλούμενη γυναίκα. Η κατάσταση περιπλέκεται ακόμη περισσότερο σε περιπτώσεις που ο αθλητής/αθλήτρια ακολουθεί ειδική διαίτα σε μία προσπάθεια διατήρησης χαμηλού ποσοστού σωματικού λίπους. Σ' αυτές τις περιπτώσεις όταν ο αθλητής/αθλήτρια αναγκάζεται να καταναλώνει λιγότερες από 2000 χλιοθερμίδες την ημέρα, είναι σχεδόν σίγουρο ότι η

ποσότητα σιδήρου που καταναλώνεται υστερεί κατά πολύ των ημερησίων αναγκών.

Επόμενο λοιπόν είναι να δημιουργείται μια λογική έλλειψη σιδήρου, η οποία μετά από μία περίοδο 5 έως 6 μηνών, εκφράζεται με τα γνωστά παθολογικά συμπτώματα, του χαμηλού αιματοκρίτη και του σιδήρου του αίματος. Γενικά μπορούμε να πούμε ότι, οι περισσότεροι αθλητές και ιδιαίτερα οι αθλήτριες παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα αιμοσφαιρίνης, αιματοκρίτη και μέσου όγκου ερυθρών αιμοσφαιρίων, λόγω μειωμένης κατανάλωσης σιδήρου και όχι λόγω παθολογικών αιτιών.

Ü Μειωμένη απορρόφηση σιδήρου

Η τεράστια σημασία της παρουσίας του σιδήρου στη σωστή λειτουργία του οργανισμού, φαίνεται από το γεγονός ότι το σώμα ανακυκλώνει το σίδηρο με το καλύτερο δυνατό τρόπο. Ο σίδηρος υπάρχει στις διάφορες τροφές που καταναλώνουμε με δύο δυνατές μορφές: πρώτον με την μορφή αίμης, όπως αυτός που υπάρχει στο κρέας και δεύτερον, με τη μορφή ανόργανου άλατος στις διάφορες φυτικές πηγές όπως τα λαχανικά και τα όσπρια. Ο σίδηρος με τη μορφή αίμης απορροφάται αποτελεσματικότερα από το σίδηρο που περιέχεται στις φυτικές τροφές.

Η απορρόφηση του σιδήρου εξαρτάται από τροφή σε τροφή. Μεγαλύτερη απορροφητικότητα παρατηρείται στο σίδηρο που περιέχεται στο συκώτι, το κρέας και την σόγια, ενώ ο σίδηρος που περιέχεται στα αυγά, το γάλα, το σπανάκι, και άλλα λαχανικά και όσπρια είναι λιγότερο διαθέσιμος στον οργανισμό. Η παρουσία στην τροφή ορισμένων ουσιών όπως των φωσφορικών ενώσεων (στο σπανάκι, στο τσάι, στον καφέ και σε διάφορες φυτικές ίνες) επιδρούν αρνητικά στη απορρόφηση του σιδήρου ενώ και η παρουσία ασβεστίου στην τροφή επιδρά αρνητικά στην απορρόφηση του σιδήρου. Αντιθέτως η

παρουσία της βιταμίνης C, των αμινοξέων και διαφόρων υδατανθράκων διευκολύνουν και επιταχύνουν την απορρόφηση του σιδήρου.

Ένα άλλο σημείο που πρέπει να προσεχθεί είναι η ποσότητα λίπους στην τροφή. Έχει τεκμηριωθεί ότι η παρουσία λίπους στην τροφή, επιδρά αρνητικά στην απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό. Σε γενικές γραμμές, η κάτωθι πρακτική συνιστάται προκειμένου να διευκολυνθεί η απορρόφηση του σιδήρου

α) κατανάλωση άπαχου κρέατος ή σκούρου κρέατος πουλερικών

β) περιορισμός στην κατανάλωση καφέ και τσαγιού

γ) συνδυασμός στην τροφή πουλερικών και ψαριών με όσπρια και αρακά. Η παρουσία της πρωτεΐνης επιταχύνει την απορρόφηση του σιδήρου που υπάρχει στα όσπρια

δ) κατανάλωση βιταμίνης C και

ε) κατανάλωση υδατανθράκων μαζί με το σίδηρο

Ü Αυξημένη καταστροφή ερυθρών αιμοσφαιρίων

Έχει τεκμηριωθεί ότι η συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα, έχει σαν αποτέλεσμα τη βίαιη καταστροφή μεγάλου αριθμού ερυθρών αιμοσφαιρίων από δύο κύριες αιτίες. Πρώτον, από τη συνεχή επαφή των πελμάτων των ποδιών με το έδαφος όταν τρέχουμε και δεύτερον από τα διάφορα χτυπήματα που δεχόμαστε όπως χτυπήματα από την μπάλα, από αντιπάλους και διάφορες πτώσεις στο έδαφος. Τα μικροκτυπήματα αυτά, αδιάφορο από πού προέρχονται έχουν σαν αποτέλεσμα την καταστροφή αριθμού ερυθρών αιμοσφαιρίων, και την αποβολή της αιμοσφαιρίνης με τα ούρα. Όταν οι απώλειες είναι μεγάλες, τα ούρα εμφανίζονται λίγα ερυθρά.

Συνήθως, οι ποσότητες που χάνονται με τα ούρα, δεν είναι μεγάλες και ως εκ τούτου περνούν απαρατήρητες. Με τον ίδιο τρόπο χάνεται μέρος του σιδήρου που περιέχεται στην μυοσφαιρίνη των μυϊκών ιστών.

Δύο άλλες αιτίες καταστροφής των ερυθρών αιμοσφαιρίων είναι η διατήρηση μεγαλύτερου σωματικού βάρους από το κανονικό και η κακή τεχνική στο τρέξιμο. Μία λύση σε αυτό το πρόβλημα είναι η διατήρηση χαμηλού ποσοστού λίπους και η τεχνική του ανάλαφρου τρεξιματος.

Ü Αυξημένες απώλειες στα κόπρανα

Παρατηρήσεις σε αθλητές που συμμετέχουν σε παρατεταμένες μυϊκές προσπάθειες όπως δρομείς μεγάλων αποστάσεων, έχουν δείξει ότι οι απώλειες σε σίδηρο, μέσω του πεπτικού συστήματος είναι δυνατόν να υπερβούν τα 2mg την ημέρα. Η ποσότητα αυτή είναι μεγάλη αν αναλογιστούμε ότι για να αντικατασταθεί αυτήν η ποσότητα, ο αθλητής πρέπει να αυξήσει την κατανάλωση κατά 15-20mg σιδήρου την ημέρα, ενώ, παράλληλα, η ποσότητα

των 2mg είναι πολύ μικρή για να αντιληφθεί ένας αθλητής οπτικά στα κόπρανα.

Μία πρόσθετη αιτία απώλεια σιδήρου στα κόπρανα είναι η χρήση διαφόρων αναλγητικών όπως η ασπιρίνη. Στην περίπτωση οι απώλειες σε σίδηρο ανέρχονται σε 0,87mg σιδήρου ανά γραμμάριο κοπράνων, ποσότητα κατά 50% μεγαλύτερη από αυτή που παρατηρείται κάτω από κανονικές συνθήκες.

Ü Απώλειες λόγω εμμηνόπαυσης

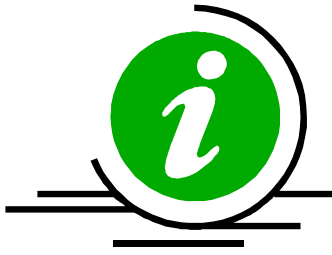
Οι απώλειες σιδήρου με την εμμηνόπαυση αντιπροσωπεύουν ένα φυσιολογικό φαινόμενο. Οι ημερήσιες απώλειες σε σίδηρο έχουν υπολογιστεί σε 1.5mg την ημέρα και η ποσότητα αυτή είναι δυνατόν να διπλασιαστεί σε περίπτωση βαριάς μορφής

εμμηνόπαυσης. Μια τέτοιας έκτασης απώλεια, αντιστοιχεί σε 10 έως 15mg σιδήρου την ημέρα από την τροφή, που είναι ποσότητα που είναι δύσκολο να καλυφθεί.

Ü Απώλειες σιδήρου στον ιδρώτα

Αν και οι απώλειες σιδήρου σε ημερήσια βάση για το μη αθλούμενο είναι περιορισμένες και έχουν υπολογιστεί σε 1mg την ημέρα, οι απώλειες μέσω του ιδρώτα αντιπροσωπεύουν ένα 10% του ποσού αυτού, που αντιστοιχεί σε 0,13mg την ημέρα.

Η παρουσία υψηλών θερμοκρασιών και η αποβολή θερμότητας μέσω του ιδρώτα, έχει παρατηρηθεί να προξενεί μεγάλες απώλειες σιδήρου οι οποίες είναι δυνατόν να ανέρχονται έως και 0.5mg την ώρα σε κατάσταση ηρεμίας.



10 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ για το ... στρέτσινγκ

1 Το στρέτσινγκ είναι απαραίτητο σε κάθε πρόγραμμα άσκησης;

Είναι απολύτως απαραίτητο, γεγονός που φαίνεται και από τη φυσική τάση του ανθρώπου προς τα τεντώματα: όταν ξυπνάει κανείς το πρωί, νιώθει την ανάγκη να τεντωθεί, ώστε μέσω της διάτασης να αιματωθούν καλύτερα οι μύες και οι αρθρώσεις που έχουν μείνει ακίνητοι στη διάρκεια του ύπνου.

2 Ποια οφέλη παρέχει;

Επιτρέπει μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων, βελτιώνει τη στάση του σώματος, αυξάνει τη σωματική και νοητική χαλάρωση, απελευθερώνει τη μυϊκή ένταση και τον πόνο κι ελαττώνει τον κίνδυνο τραυματισμού.

3 Σε ποια φάση της προπόνησης πρέπει να γίνεται;

Πρέπει να γίνεται στη αρχή (στη διάρκεια της προθέρμανσης) και στο τέλος. Στη διάρκεια της προθέρμανσης συνιστάται για να διευκολυνθεί η αναγκαία αύξηση της αιμάτωσης, κυρίως τενόντων και αρθρώσεων και στο τέλος για να διευκολυνθεί, πάλι μέσω της αυξημένης αιμάτωσης η αποκομιδή των τοξινών που παράγει η άσκηση.

4 Πόσο πρέπει να διαρκεί ένα καλό στρέτσινγκ;

Πέντε λεπτά στην αρχή και πέντε λεπτά στο τέλος είναι αρκετά, εφόσον γίνονται σωστά οι διατάσεις.

5 Πόσο πρέπει να διαρκεί κάθε διάταση ξεχωριστά;

Εξαρτάται από παράγοντες, όπως το σημείο της διάτασης (άλλο διαρκεί μια διάταση για τον άκρο πόδα και άλλο για την άκρη χείρα), από την ηλικία, από το πόσο γυμνασμένος είναι κανείς και από το αν το στρέτσινγκ γίνεται στην αρχή ή στο τέλος της προπόνησης. Οι διατάσεις στο τέλος της άσκησης, κατά κανόνα, διαρκούν λιγότερο απ' όσο οι διατάσεις στη αρχή

(εννοείται, βέβαια, ότι μιλάμε για διαφορές δευτερολέπτων).

6 Τι είδους διατάσεις;

Οι διατάσεις που θα γίνουν εξαρτώνται από το είδος της άσκησης που θα ακολουθήσει. Υπάρχουν γενικές ασκήσεις διατάσεων και ειδικές που αφορούν ομάδες μυών και αρθρώσεων στις οποίες θα δοθεί ιδιαίτερο βάρος, εάν το απαιτεί η κυρίως προπόνηση.

7 Υπάρχουν αθλήματα που δεν χρειάζονται στρέτσινγκ;

Όχι. Οι διατάσεις είναι χρήσιμες ως μέρος της σωστής προετοιμασίας και της προληπτικής αγωγής για κάθε είδους φυσική δραστηριότητα.

8 Ποια είναι τα μυστικά του καλού;

Να γίνονται αργές κινήσεις, οι σωστές για κάθε τμήμα του σώματος. Να συγκεντρώνει ο ασκούμενος την προσοχή του στο τμήμα του σώματος που γυμνάζει. Και να διατηρεί τη σωστή μικροένταση, ώστε να δημιουργείται αυτό το ευεργετικό αίσθημα απελευθέρωσης που θυμίζει το πρωινό τέντωμα.

9 Ποια είναι τα πιο συνηθισμένα λάθη στο στρέτσινγκ;

Το να κάνει κανείς διατάσεις σε έναν μυ που δεν έχει προθερμανθεί ή να πιέζει πολύ κάποιο μυ.

10 Ποιες είναι οι συνέπειες αυτών των σφαλμάτων;

Μπορεί να υπάρξει χαλάρωση κάποιας άρθρωσης ή και κάποια διάταση συνδέσμων. Σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να αναπτυχθεί ακόμα και τενοντίτιδα.

**Παπαθανασίου Φώτης Περ. ΙΑΤΡΙΚΑ,
Ένθετο εφημ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΤΥΠΙΑ, ΤΕΥΧΟΣ
107 σελ. 45, 23.03.2004**

ΗΜΕΡΟ - ΜΗΝΙΕΣ

- 01** .04.1912 Κατά τη διάρκεια των Πανελληνίων Αγώνων που γίνονται στο Παναθηναϊκό Στάδιο, ο Κωνσταντίνος Τσικλητήρας καταρρίπτει το παγκόσμιο ρεκόρ στο μήκος άνευ φοράς με 3.47, που κατείχε ο Αμερικανός Yury.
- 02** .04.1927 Γεννιέται στο Κίσεστ της Βουδαπέστης ο «καλπάζων συνταγματάρχης» Ferenc Puskas και ως προπονητής οδηγεί τον ΠΑΟ στον τελικό του Γουεμπλεϊ το 1971
- 03** .04.1997 Ο Άρης κατακτά το Κύπελλο Κόρατς νικώντας την Τόφας Μπούρσα στην Τουρκία με 70-88.
- 04** .04.1968 Η ΑΕΚ γίνεται η πρώτη ελληνική ομάδα που παίρνει Ευρωπαϊκό τίτλο στο μπάσκετ κερδίζοντας τη Σλάβια Πράγας στο τελικό με 89-82. Ο Αγώνας γίνεται στο Παναθηναϊκό στάδιο παρουσία 80000 θεατών.
- 05** .04.1902 Σημειώνεται η πρώτη τραγωδία σε γήπεδο ποδοσφαίρου. Στο στάδιο Αιμπροξ Παρκ της Γκλασκώβης δέκα λεπτά μετά την έναρξη του αγώνα Σκοτία-Αγγλία, λόγω υπεράριθμων εισιτηρίων, υποχωρεί μια ολόκληρη πτέρυγα της κερκίδας με απολογισμό 25 νεκρούς και 168 τραυματίες.
- 06** .04.1996 Έναρξη των πρώτων Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα όπου λαμβάνουν μέρος 311 αθλητές από 13 χώρες εκ των οποίων οι 230 είναι Έλληνες.
- 07** .04.1896 Ο Λεωνίδας Πύργος ανακηρύσσεται ο πρώτος Έλληνας ολυμπιονίκης στην ιστορία των σύγχρονων Ολυμπιακών αγώνων στο ξίφος ασκήσεων διδασκάλων νικώντας το Γάλλο Peronet
- 08** .04.1989 Το Παγκόσμιο Συνέδριο της FIBA καταργεί τη διάκριση μεταξύ ερασιτεχνών και επαγγελματιών επιτρέποντας σε όλους τους παίκτες του μπάσκετ να λαμβάνουν μέρος σε όλες τις επίσημες διοργανώσεις.
- 09** .04.1995 Διεξάγεται το 6^ο Παγκόσμιο Κύπελλο Μαραθωνίου της IAAF στην Αθήνα.
- 10** .04.1896 Ο Σπύρος Λούης κερδίζει το χρυσό μετάλλιο την 5^η μέρα των Ολυμπιακών αγώνων καλύπτοντας τα 40χλμ. σε 2 ώρες, 58 λεπτά και 50 δευτερόλεπτα.
- 11** .04.1996 Ο Παναθηναϊκός ανακηρύσσεται πρωταθλητής της Ευρωλίγκας στο μπάσκετ νικώντας στον τελικό την Μπαρτσελόνα με 66-67 στο 9^ο Final Four στο Παρίσι.
- 12** .04.1896 Η Stamasia Portisi γίνεται η πρώτη γυναίκα που κερδίζει μαραθώνιο στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας..
- 13** .04.1996 Ο Γιάννης Κούρος κάνει ρεκόρ στο υπερμαραθώνιο των 24 ωρών διανύοντας 293.704χλμ.
- 14** .04.1968 Γίνεται ο πρώτος αγώνας του NBA στο Madison Square Garden της Νέας Υόρκης όπου οι Knicks κερδίζουν τους Clippers.
- 15** .04.1964 Ο George Best κάνει το ντεμπούτο του με την ομάδα της Β. Ιρλανδίας στη νίκη με 3-2 εναντίον της Ουαλίας.
- 16** .04.2002 Ο ΠΑΟ εγκαινιάζει το πρώτο μουσείο ελληνικής ποδοσφαιρικής ομάδας.
- 17** .04.2001 Το Μαρούσι κατακτά το Κύπελλο Σαπόρτα νικώντας στον τελικό της Βαρσοβίας τη Γαλλική Chalou με 74-72 γίνεται η πρώτη η ελληνική ομάδα που παίρνει το τρόπαιο.
- 18** .04.1869 Το πρώτο διεθνές ματς κρίκετ διεξάγεται στο Σαν Φραντσίσκο των ΗΠΑ.
- 19** .04.1992 Ο Έλληνας πρωταθλητής του πιγκ πονγκ Καλίν Κρεάνκα στέφεται χρυσός στην Ευρώπη στο διπλό μεικτό.
- 20** .04.1926 Ιδρύεται η ΠΑΟΚ (Πανθεσσαλονίκειος Αθλητικός Όμιλος Κωνσταντινουπολιτών).
- 21** .04.1967 Αναβάλλεται η 26^η αγωνιστική της Α' Εθνικής λόγω του στρατιωτικού πραξικοπήματος.
- 22** .04.2001 Skoda Ξάνθη – Ηρακλής 1-0. Για πρώτη φορά στο ελληνικό πρωτάθλημα η ομάδα του Ηρακλή χρησιμοποιεί 4 τερματοφύλακες σε διάφορες θέσεις της ενδεκάδας.
- 23** .04.1989 Ο Carrem Abdul Jabbar παίζει το τελευταίο του αγώνα με τους L.A Lakers. Σε 1560 αγώνες σημείωσε 38.387 πόντους και μάζεψε 5.920 ριμπάουντ.
- 24** .04.1880 Ιδρύεται η Παγκόσμια Ομοσπονδία κλασικού αθλητισμού.
- 25** .04.1995 Πεθαίνει από λευχαιμία ο 24χρονος ποδοσφαιριστής της Γιουβέντους Andrea Fortunato.
- 26** .04.1902 Η Manchester United βαφτίζεται με το σημερινό της όνομα αντικαθιστώντας το «Νιούτον Χιθ», δανεισμένο από το όνομα ενός ανατολικού προαστίου του Manchester.
- 27** .04.1908 Έναρξη των 4^{ων} Ολυμπιακών αγώνων του Λονδίνου, οι οποίοι διαρκούν 6 μήνες και κατέχουν το ρεκόρ μεγαλύτερης διάρκειας.
- 28** .04.1974 Η Εθνική Ελλάδος παίρνει λευκή ισοπαλία από τη Βραζιλία στο στάδιο Μαρακανά.
- 29** .04.1993 Αφανίζεται η ομάδα ποδοσφαίρου της Ζάμπια σε πτώση αεροπλάνου στον Ατλαντικό κοντά στις ακτές του Libreville της σημερινής Γουινέας, στα σύνορα με τη Γκαμπόν.
- 30** .04.1995 Πεθαίνει στο γήπεδο, από έλλειψη ιατρικής βοήθειας ο 28χρονος ποδοσφαιριστής του Ατρόμητου Mucandi Tsimaya.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Λόγω των αθλητικών εκδηλώσεων κατά την διοργάνωση της Πολιτιστικής Εβδομάδας του Πανεπιστημίου Αιγαίου οι αθλητικές δραστηριότητες του τομέα «Αιγαίικος Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» αναστέλλονται κατά το χρονικό διάστημα 16-21 Μαΐου όπως και λόγω συμμετοχής στην 4^η Αθλητική Πανεπιστημιάδα από 24- 28 Μαΐου.