



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XVII ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2005

e-περιοδική έκδοση

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

ΜΟΥΣΙΚΟΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Πανεπιστήμιο Αιγαίου - Πάτρας
Κοινή Πολιτιστική εκδήλωση

Αναλυτικό ΣΕΛ. 3-4

ΜΕΡΟΣ I

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 4



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΣΕΛ. 4

2ο Πανελλήνιο Φοιτητικό πρωτάθλημα



tae kwon do



Διάκριση Πανεπιστημίου Αιγαίου

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2-3

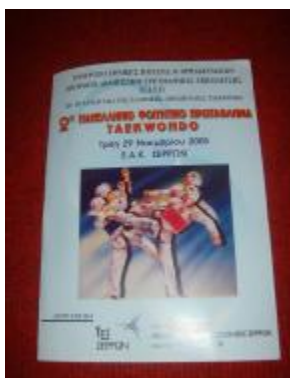
ΜΕΡΟΣ II

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΗΣ
ΣΕΛ. 6- 7

8ο Πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους - περιπατική διαδρομή

Αναλυτικά ΣΕΛ. 5

2ο Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα taekwondo



Σημαντική διάκριση πέτυχε το Πανεπιστήμιο Αιγαίου στο 2^ο Φοιτητικό Πρωτάθλημα taekwondo που πραγματοποιήθηκε την 29 Νοεμβρίου στις Σέρρες με διοργανωτή το ΤΕΙ Σερρών και συμμετοχή των Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων της χώρας. Στην κατηγορία - 80 kgr ο Στεφανίδης Δημήτρης φοιτητής του τμήματος Κοινωνιολογίας στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης κατάφερε να κατακτήσει το χάλκινο μετάλλιο. Να σημειωθεί πως το μετάλλιο αυτό αποτελεί την πρώτη Πανελλήνια διάκριση του Πανεπιστημίου Αιγαίου σε Πανεπιστημιακές διοργανώσεις σε ατομικά αθλήματα.

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός" συγχαίρει τους φοιτητές του Πανεπιστημίου Αιγαίου όχι μόνο για την επιτυχή εμφάνιση τους αλλά και την γενική παρουσία τους στην διοργάνωση αποσπώντας θετικά σχόλια για την πρώτη εμφάνιση του Ιδρύματος σε φοιτητικό Πανελλήνιο πρωτάθλημα taekwondo.



Επίσης θα ήταν παράλειψη να μην ευχαριστήσουμε τις Πρυτανικές αρχές του Πανεπιστημίου Αιγαίου που συμβάλλοντας στην ανάπτυξη του Πανεπιστημιακού αθλητισμού έδωσαν την δυνατότητα συμμετοχής των φοιτητών στην διοργάνωση.



Μία ανάσα από το μετάλλιο βρέθηκε και ο αθλητής του Ιδρύματος Αληφραγκής Ανδρέας ο οποίος έφτασε μέχρι την προημιτελική φάση όπου αν και αναδείχθηκε ισόπαλος 5-5 με τον αντίπαλό του έπειτα από απόφαση των διαιτητών (κανονισμός του αθλήματος σε περίπτωση ισοπαλίας) βρέθηκε εκτός ημιτελικής φάσης και μακριά από τα μετάλλια. Επίσης πολύ καλές εμφανίσεις πραγματοποίησαν και οι υπόλοιποι της αποστολής του Πανεπιστημίου Αιγαίου και συγκεκριμένα ο Γεωργακούδης Βαγγέλης στην κατηγορία -68 kgr, ο Βασιλειάδης Γιάννης στην κατηγορία -80 kgr και η Μηλιώτη Χριστίνα στην κατηγορία -57 kgr.

Στην συνέχεια ακολουθεί η τελική κατάταξη των Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων όπως αυτή διαμορφώθηκε και έχει αποσταλεί σε όλα τα Πανεπιστημιακά Ιδρύματα που συμμετείχαν στο 2^ο Πανελλήνιο Φοιτητικό πρωτάθλημα taekwondo.

ΤΕΛΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΣΧΟΛΩΝ				
A/A ΙΔΡΥΜΑ	ΧΡΥΣΑ	ΑΣΗΜΕΝΙΑ	ΧΑΛΚΙΝΑ	Σύνολο
1. ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΑΘΗΝΩΝ	1	0	1	2
2. ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ	0	0	3	3
3. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ	0	0	1	1
4. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ	0	0	2	2
5. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ	0	0	0	0
6. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	0	0	1	1
8. ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ	2	2	1	5
9. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΑ	0	0	0	0
10. ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ	1	0	0	1
11. ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ	3	2	2	7
12. Τ.Ε.Ι. ΣΕΡΡΩΝ	0	0	1	1
14. Τ.Ε.Ι. ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ	0	0	0	0
17. Τ.Ε.Ι. ΠΕΙΡΑΙΑ	0	1	1	2
18. Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ	0	1	0	1
19. Τ.Ε.Ι. ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ	0	0	0	0
20. Τ.Ε.Ι. ΚΑΒΑΛΑΣ	1	1	1	3
21. Τ.Ε.Ι. ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ	0	0	1	1
22. Τ.Ε.Ι. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	0	1	0	1

"Όταν οι λύρες συνταιριάζονται και τα βιολιά ανταμώνουν..."

Στο συνεδριακό και Πολιτιστικό κέντρο του Πανεπιστημίου Πατρών την Δευτέρα 21 Νοεμβρίου τα χορευτικά τμήματα των Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων Αιγαίου και Πάτρας ταξίδεψαν σε τόπους θαλασσινούς, τη Μυτιλήνη, την Κύθνο, και την Κεφαλονιά με ήχους φερμένους από το Βορρά, τη Β. Θράκη – Ρωμυλία και τη Δράμα, οδηγούμενοι από χορευτικές κινήσεις, που σαν μυστηριακό δρώμενο σώζονται από το πέρασμα του χρόνου. Μέρη απομακρυσμένα μεταξύ τους γεωγραφικά, έχοντας κοινό γνώρισμά τους το άκουσμα των εγχόρδων. Λύρες και Βιολιά ένωσαν τους ήχους τους στο κοινό αντάμωμα συνταιριάζοντας τόπους και ανθρώπους που απέχουν μεταξύ τους γεωγραφικά. Έτσι κατάφεραν και εκφράσανε συναισθήματα και βιώματα κοινά.

Η χορευτική Ομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου στη Μυτιλήνη ιδρύθηκε το 1990. Στα 15 χρόνια της πορείας της, έχει ποικίλη πολιτιστική δραστηριότητα. Στόχος της είναι η διάσωση και η διάδοση της πολιτιστικής μας κληρονομιάς μέσα από το χορό και το τραγούδι, αλλά και η δημιουργική απασχόληση των φοιτητών στον ελεύθερο χρόνο τους. Η ομάδα, συμμετέχει σε πλήθος εκδηλώσεων κατόπιν πρόσκλησης (από Δήμους, Πανεπιστημιακούς φορείς εκπολιτιστικούς συλλόγους κλη) αλλά και οργανώνει η ίδια παραστάσεις κατά τη διάρκεια του ακαδημαϊκού έτους. Αναλυτικά οι δραστηριότητες του συλλόγου στην ιστοσελίδα www.aegean.gr/orfeas. Λειτουργούν τμήματα αρχάριων και προχωρημένων, και δεκτοί γίνονται εκτός από τους φοιτητές και οι πτυχιούχοι καθώς και οι υπάλληλοι του Πανεπιστημίου Αιγαίου και κάθε άλλος ενδιαφερόμενος.

Σαν συνοδός της αποστολής θα ήθελα να ευχαριστήσω τις Πρυτανικές αρχές του Ιδρύματος για την προώθηση πρωτοβουλιών πολιτιστικών επαφών στον χώρο της Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, την έγκριση μετακίνησης με το Πανεπιστημιακό λεωφορείο καθώς και τον οδηγό του λεωφορείου Ζεϊμπέκη Μανώλη. Συγχαρητήρια τέλος σε όλους του συμμετέχοντες από τον Χορευτικό φοιτητικό σύλλογο "ΟΡΦΕΑΣ" οι οποίοι με κέφι και ξεπερνώντας απρόσμενες δυσκολίες (συνθήκες διαμονής, απαγορευτικό απόπλου κατά την επιστροφή) εκπροσώπησαν το Πανεπιστήμιο Αιγαίου και κυρίως απέδειξαν πως η απόσταση όχι μόνο δεν αποτελεί πρόβλημα αλλά παύει να αποτελεί και δικαιολογία για την πραγματοποίηση πολιτιστικών εκδηλώσεων εκτός Λέσβου.

Καλαθοσφαίριση

Με την ολοκλήρωση των αγώνων της πρώτης αγωνιστικής του εσωτερικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης και την έναρξη των αγώνων της 2^{ης} αγωνιστικής η ομάδα του τμήματος της Κοινωνιολογίας τέθηκε επικεφαλής της βαθμολογίας. Στην συνέχεια ακολουθούν αναλυτικά τα αποτελέσματα καθώς και μέχρι στιγμής 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	
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	47-70
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

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

Ποδόσφαιρο

Λόγω μη δυνατότητας προς το παρόν χρήσης του ποδοσφαιρικού γηπέδου στους Πύργους Θερμής οι προπονήσεις της Πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου γίνονται κάθε Δευτέρα 15.00-17.00 στο ποδοσφαιρικό γήπεδο Δικαστηρίων.

8ο Πρόγραμμα ΑγΟ - Κινητικής αναψυχής "Περιπατική διαδρομή"

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» στα πλαίσια των προγραμμάτων κινητικής αναψυχής διοργανώνει το **Σάββατο 10 Δεκεμβρίου** το 8^ο Πρόγραμμα Κινητικής Αναψυχής - περιπατική διαδρομή Ασώματος – Αγιάσσοι - Ασώματος. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει περιπατητικές διαδρομές σε μονοπάτια της περιοχής σε φυσικές τοποθεσίες.

Δηλώσεις συμμετοχής έως την **Πέμπτη 8 Δεκεμβρίου** στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» ή ηλεκτρονικά στην διεύθυνση nmastrog@aegean.gr ή στο τηλέφωνο **22510 36016** (09.00-12.00).

Η αναχώρηση θα γίνει με το Πανεπιστημιακό λεωφορείο το Σάββατο 10 Δεκεμβρίου 9.00 από το Super market νεγορουίος στο πάρκινγκ Μυτιλήνης. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας των δηλώσεων συμμετοχής και ο αριθμός των συμμετεχόντων για την μετακίνηση τους με το Πανεπιστημιακό λεωφορείο θα ανέλθει στους 32. Θα ακολουθήσει την Πέμπτη 8 Δεκεμβρίου ηλεκτρονικό μήνυμα με την ονομαστική κατάσταση των συμμετεχόντων.

Παρακαλούνται όσοι δηλώσουν συμμετοχή να οριστικοποιούν την παρουσία τους γιατί σε περίπτωση μη συμμετοχής στερούν την δυνατότητα από συναδέλφους τους λόγω περιορισμένων θέσεων του Πανεπιστημιακού λεωφορείου να συμμετάσχουν στα συγκεκριμένα προγράμματα αν και υπάρχουν κενές θέσεις στο Πανεπιστημιακό λεωφορείο.

Τέλος να σημειωθεί ότι στα πλαίσια του 7^{ου} Προγράμματος κινητικής αναψυχής – Γιορτή του κάστανου την Κυριακή 30 Οκτωβρίου 2005 στον καστανιώνα του Δήμου Αγιάσσοι οι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε μία σειρά δραστηριοτήτων που διοργάνωσε ο Δήμος Αγιάσσοι για δεύτερη συνεχή χρονιά. Συγκεκριμένα το πρόγραμμα περιλάμβανε ξενάγηση στην περιοχή του καστανιώνα όπου οι φθινοπωρινές εικόνες με την εναλλαγή των χρωμάτων ξεκούρασαν τους επισκέπτες ενώ στο παραδοσιακό οικισμό της Αγιάσσοι συμμετείχαν στα δρώμενα που διοργάνωσε ο Δήμος Αγιάσσοι δοκιμάζοντας φρεσκοψημένα κάστανα καθώς και παραδοσιακά προϊόντα που προσφέρονταν σε όλη την διάρκεια της ημέρας.

Η άσκηση προλαμβάνει τον διαβήτη

Η 14^η Νοεμβρίου έχει καθιερωθεί ως η παγκόσμια ημέρα του διαβήτη. Την ημέρα αυτή είναι τα γενέθλια του Frederick Banting, ο οποίος μαζί με τον Charles Best θεμελίωσαν την ιδέα για την ανακάλυψη της ινσουλίνης το 1922. Η ινσουλίνη είναι μία ορμόνη που παράγεται από το παγκρέας, κυκλοφορεί στο αίμα και δρα στα κύτταρα των μυών, του ήπατος του λιπώδους ιστού με σκοπό να μεταφέρει την περίσσεια της γλυκόζης από το αίμα μέσα σε αυτά για αποθήκευση και χρήση στις μεταβολικές διεργασίες. Η διαθεσιμότητα στον οργανισμό και η λειτουργία της ινσουλίνης είναι κλειδί λοιπόν στον μεταβολισμό της γλυκόζης. Η ανεπάρκεια ινσουλίνης έχει ως αποτέλεσμα ο οργανισμός να εμφανίζει σακχαρώδη διαβήτη (ΣΔ) τύπου I, ενώ η μειωμένη ικανότητα της υπάρχουσας ινσουλίνης να

δράσει στους ιστούς ονομάζεται σακχαρώδης διαβήτης τύπου II. Και στις δύο περιπτώσεις, τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα είναι αυξημένα πέρα από τα φυσιολογικά όρια. Υπολογίζεται ότι πάνω από 150 εκατομμύρια περίπου άνθρωποι στον πλανήτη πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη. Εκτιμάται δε ότι η συχνότητα εμφάνισης του διαβήτη αυξήθηκε 600% από το 1958 ως το 1993. Οι στατιστικές είναι αρκετά δυσοίωνες για το μέλλον, αφού εικάζεται ότι περίπου 300 εκατομμύρια άνθρωποι θα πάσχουν από διαβήτη, και ειδικά τύπου II, ως το έτος 2025. Η συχνότητα του ΣΔ τύπου II ποικίλει στους διαφορετικούς πληθυσμούς και το γεγονός αυτό καταδεικνύει ότι η εμφάνιση της νόσου επηρεάζεται από γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Οι στατιστικές είναι αρκετά δυσοίωνες για το μέλλον; αφού εικάζεται ότι περίπου 300 εκατομμύρια άνθρωποι 9α πάσχουν από διαβήτη ως το έτος 2025: Γι' αυτό αναζητούνται μέτρα πρόληψης...

Η πλειονότητα των ερευνών συμφωνεί ότι στην εμφάνιση του ΣΔ τύπου II συμβάλλουν οι αλλαγές στον τρόπο ζωής τα τελευταία χρόνια, οι οποίες αλληλεπιδρούν με τη γενετική προδιάθεση του ατόμου. Στους ενοχοποιητικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες ανήκουν η μειωμένη φυσική δραστηριότητα, η αυξημένη ενεργειακή πρόσληψη και κατανάλωση λιπαρών τροφών και η παχυσάρκια, ειδικά αυτή που επικεντρώνεται στην κοιλιά.

μόνο στους ηλικιωμένους αλλά και στα νεαρά άτομα. Πριν από το 1992 4% των ασθενών με πρώτη διάγνωση ΣΔ ήταν ως 19 ετών. Το 1994 το ποσοστό αυτό ανήλθε στο 16%. Επιπλέον η μειονεκτική ανοχή γλυκόζης, η οποία είναι δυσλειτουργία του μεταβολισμού και προδιαθέτει για ΣΔ τύπου II, διαγνώστηκε σε 25% των παχύσαρκων παιδιών και 21% των παχύσαρκων εφήβων, σε επιδημιολογική μελέτη στις ΗΠΑ που δημοσιεύθηκε το 2002.

Τα επιστημονικά δεδομένα των τελευταίων δύο δεκαετιών δείχνουν ότι ο ΣΔ τύπου II δεν εμφανίζεται

Φυσική δραστηριότητα, διατροφή και πρόληψη του διαβήτη

Οι πρώτες επιστημονικές ενδείξεις σχετικά με τον ρόλο της συστηματικής άσκησης και της διατροφής παρουσιάστηκαν το 1935 στο επιστημονικό περιοδικό «Clinical Science». Σε εκείνο το άρθρο ο Himsworth έδειξε ότι η συχνότητα εμφάνισης του διαβήτη ήταν υψηλότερη στα άτομα που προσλαμβάνανε περισσότερο λίπος με τη διατροφή και δεν έκαναν άσκηση. Σε άλλες μελέτες φάνηκε ότι η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων κόκκινου κρέατος, λιπαρών και γλυκών και μικρών ποσοτήτων φυτικών ινών σχετίστηκε με υψηλότερο κίνδυνο για διαβήτη. Ο κίνδυνος αυτός αυξήθηκε περισσότερο στα άτομα που δεν έκαναν φυσική δραστηριότητα. Το 1977 ο Bjorntorp και οι συνεργάτες του παρατήρησαν ότι η συστηματική άσκηση βελτίωσε σημαντικά την ικανότητα των σκελετικών μυών να προσλαμβάνουν τη γλυκόζη, από την αιματική κυκλοφορία υπό τη δράση συγκεκριμένης ποσότητας ινσουλίνης. Το άρθρο αυτό δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό

«Metabolism» και τεκμηρίωσε, μαζί με τις μεταγενέστερες έρευνες, τον ευεργετικό ρόλο της σωματικής άσκησης στον μεταβολισμό της γλυκόζης. Η φινλανδική μελέτη πρόληψης του διαβήτη τύπου II (The Finnish Diabetes Prevention Study) αποτελεί μια σύγχρονη ερευνητική συμβολή στη διερεύνηση του ρόλου της άσκησης στην πρόληψη του διαβήτη και των διαταραχών του μεταβολισμού της γλυκόζης. Στη μελέτη συμμετέχουν 500 περίπου υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα 40-65 ετών με διαγνωσμένη μειονεκτική ανοχή στη γλυκόζη. Τα άτομα αυτά χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: η μία ομάδα έλαβε οδηγίες και ενθάρρυνση για αύξηση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας και οι εθελοντές της άλλης ομάδας απέβηκαν να ακολουθήσουν τον συνήθη για αυτούς τρόπο ζωής που χαρακτηριζόταν από υποκινητικότητα. Τα αποτελέσματα από την τετραετή παρακολούθηση αυτών των εθελοντών δημοσιεύθηκαν εφέτος στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό «Diabetes» και έδειξαν ότι τα άτομα της

ομάδας Α, που αύξησαν τον χρόνο φυσικής δραστηριότητας, είχαν 65%ο περίπου μικρότερο

κίνδυνο για εμφάνιση ΣΔ σε σχέση με τα άτομα της ομάδας Β.

Με ποιόν τρόπο βοηθάει η άσκηση στον μεταβολισμό της γλυκόζης

Η κλασική αντίληψη είναι ότι η συστηματική σωματική άσκηση βοηθάει στη ρύθμιση του μεταβολισμού της γλυκόζης μέσω της μείωσης του σωματικού λίπους αλλά και της ευεργετικής επίδρασης που ασκεί στο μυϊκό κύτταρο. Αρκετές μελέτες δείχνουν επίσης ότι η συστηματική άσκηση για αρκετές εβδομάδες ή μήνες μειώνει το λίπος που εντοπίζεται στην περιοχή της κοιλιάς και με αυτόν τον

μηχανισμό βελτιώνει τη δράση της ινσουλίνης στους ιστούς και μειώνει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα. Υπάρχουν όμως και μελέτες, ο αριθμός των οποίων αυξάνεται τα τελευταία χρόνια, που δείχνουν ότι η συστηματική άσκηση μπορεί να βελτιώσει τον μεταβολισμό της γλυκόζης χωρίς να επηρεάσει το σωματικό λίπος.

Ο ρόλος της άσκησης στην παιδική ηλικία

Τα τελευταία χρόνια έχει ενταθεί η έρευνα σχετικά με τον ρόλο της άσκησης στον μεταβολισμό της γλυκόζης στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά. Και τούτο γιατί φαίνεται ότι τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά έχουν δυσμενέστερο μεταβολικό προφίλ, με αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων, ολικής χοληστερόλης και ινσουλίνης στο αίμα σε σχέση με τα κανονικού βάρους παιδιά. Μάλιστα το 2001 δημοσιεύθηκε μια μελέτη στο περιοδικό *lancet* που έδειξε ότι η αυξημένη συγκέντρωση της ινσουλίνης στο αίμα σχετίστηκε με μειωμένη διατακτικότητα κεντρικής αρτηρίας σε εργαστηριακή δοκιμασία, γεγονός που υποδηλώνει πιθανή δυσλειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, σε υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά. Ελάχιστες είναι οι μελέτες σχετικά με τον ρόλο της άσκησης στην ευαισθησία των ιστών στην ινσουλίνη σε παιδιά και εφήβους. Μία από αυτές έγινε στο Εργαστήριο Διατροφής και Κλινικής Διαιτολογίας του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου (Διευθυντής: Λάμπρος Σ. Συντώσης), σε συνεργασία με την Α' Παιδιατρική κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών και με επιστήμονα από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών και δημοσιεύθηκε στο τεύχος Νοεμβρίου του περιοδικού «Metabolism». Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν υπέρβαρα και παχύσαρκα κορίτσια 9-15 ετών που

έκαναν αερόβια άσκηση 30-45 λεπτά, 3 φορές την εβδομάδα, για 12 εβδομάδες. Η ευαισθησία των ιστών στην ινσουλίνη αξιολογήθηκε πριν και μετά την παρέμβαση με τη δοκιμασία ανοχής στη γλυκόζη. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση του μεταβολισμού της γλυκόζης σε αυτά τα άτομα χωρίς να υπάρχει αλλαγή στο σωματικό τους λίπος. Τα ευρήματα αυτά καθώς και άλλα στη βιβλιογραφία καταδεικνύουν τον ισχυρό ρόλο, και πιθανώς ανεξάρτητο από τη μείωση του σωματικού λίπους, που έχει η συστηματική σωματική άσκηση στη ρύθμιση του μεταβολισμού της γλυκόζης.

Η προτεινόμενη άσκηση για πρόληψη του διαβήτη είναι η αερόβια, δηλαδή αυτή που έχει μέτρια ένταση, και μπορεί να κινητοποιήσει σχετικά μεγάλες μυϊκές ομάδες. Τέτοιες δραστηριότητες είναι η ποδηλασία, το περπάτημα, το τρέξιμο, οι αθλοπαιδιές και άλλες. Σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης των Ασθενειών (Centre for Disease Control and Prevention, CDC) των ΗΠΑ και το Αμερικανικό Κολέγιο Αθλητιατρικής, η φυσική δραστηριότητα μπορεί να εκτελείται για 30 ή και περισσότερα λεπτά, όσο το δυνατόν περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Φαίνεται επίσης ότι η ήπια άσκηση με αντιστάσεις, δηλαδή η άρση βαρών, που οδηγεί σε αύξηση του μυϊκού όγκου, βελτιώνει τον μεταβολισμό της γλυκόζης.

Εφημερίδα "ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ", ΣΕΛ. 62, 13.11.05

Γ.Π. ΝΑΣΣΗΣ Διδάκτωρ Εργοφυσιολογίας.