



# ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ ΧΧΙ ΜΑΡΤΙΟΣ 2006

e-περιοδική έκδοση

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

## Υδατοσφαίριση

Συνεργασία Πανεπιστημίου Αιγαίου - Ν.Ο.Μ

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2-3

### ΜΕΡΟΣ Ι

Ε' ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ  
ΑΘΛΗΤΙΚΗ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΔΑ  
ΣΕΛ. 2



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ  
ΣΕΛ. 2

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ  
ΣΕΛ. 3

### ΜΕΡΟΣ ΙΙ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ  
ΝΗΣΤΕΙΑΣ  
ΣΕΛ. 5



1ο Πανεπιστημιακό φεστιβάλ παραδοσιακών χορών

ΣΕΛ. 4

## Ε' Αθλητική Πανεπιστημιάδα



Σύμφωνα με την πρώτη προκήρυξη η οποία απεστάλη στα Πανεπιστημιακά Ιδρύματα της χώρας η Ε' Αθλητική Πανεπιστημιάδα η οποία θα πραγματοποιηθεί στην Πάτρα το χρονικό διάστημα 15-18 Μαΐου θα περιλαμβάνει τα παρακάτω αθλήματα:

Καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο, πετοσφαίριση, υδατοσφαίριση, στίβο, κολύμβηση, αντισφαίριση, ποδηλασία, τζούντο. Στα ομαδικά αθλήματα συμμετέχουν 8 ομάδες.



Δ' Αθλητική Πανεπιστημιάδα Τρίπολη – Καλαμάτα - Σπάρτη

Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου συνεχίζοντας την συμμετοχή του στις Πανεπιστημιακές διοργανώσεις θα δώσει το παρών στην κορυφαία εγχώρια διοργάνωση του Πανεπιστημιακού αθλητισμού στοχεύοντας στην όσο το δυνατόν καλύτερη εκπροσώπηση του Ιδρύματος.

## Πολιτιστική εβδομάδα Πανεπιστημίου Αιγαίου



Το ίδιο χρονικό διάστημα με την Ε' Αθλητική Πανεπιστημιάδα θα διεξαχθεί στην Χίο η ετήσια πολιτιστική εβδομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Στο νησί της Χίου αντιπροσωπευτικές ομάδες όλων των νησιών του Πανεπιστημίου Αιγαίου θα πραγματοποιήσουν αθλητικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις δίνοντας ξεχωριστό τόνο στην καθημερινότητα του νησιού της Χίου.

## Υδατοσφαίριση



Μία νέα ομάδα, της υδατοσφαίρισης της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης έκανε αρχή στις αγωνιστικές υποχρεώσεις αντιμετωπίζοντας σε φιλική συνάντηση στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης την Κυριακή 2 Απριλίου την αντίστοιχη ομάδα του Ναυτικού ομίλου Μυτιλήνης από την οποία και ηττήθηκε με 11-9. Η συνάντηση αυτή αποτελεί την συνέχεια της συνεργασίας του Πανεπιστημίου Αιγαίου με τον Ναυτικό Όμιλο Μυτιλήνης στο τομέα της υδατοσφαίρισης αφού στην ομάδα του Ν.Ο.Μ συμμετέχουν και προπονούνται φοιτητές της Πανεπιστημιακής

μονάδας Μυτιλήνης. Να σημειωθεί επίσης ότι ο τεχνικός υπεύθυνος της ομάδας του Ν.Ο.Μ. Πρίμπας Γιάννης είναι μέλος της Πανεπιστημιακής κοινότητας και συγκεκριμένα του τμήματος Επιστημών της Θάλασσας εκπονώντας την διδακτορική του διατριβή.

## Εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης

Ολοκληρώθηκε η κανονική περίοδο του Πανεπιστημιακού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης περιόδου 2005-2006 μετά τα παιχνίδια και της τελευταίας αγωνιστικής. Για δεύτερη συνεχή χρονιά η ομάδα της ΠΤΕ θα βρεθεί στον τελικό του διατμηματικού Πανεπιστημιακού πρωταθλήματος προσπαθώντας να διατηρήσει τον τίτλο αντιμετωπίζοντας την ομάδα του τμήματος της Κοινωνιολογίας. Πρωταθλήτρια θα αναδειχθεί η ομάδα που θα σημειώσει δύο νίκες. Αναλυτικά τα αποτελέσματα καθώς και η βαθμολογία.

### 1<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

### 2<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

### 3<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

### 4<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

<b>ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ</b>	<b>ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b>	64 - 71
<b>ΘΑΛΑΣΣΑ</b>	<b>Π.Τ.Ε</b>	59-74
<b>ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ</b>	<b>ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>	0– 20 <b>α.α</b>

### 5<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

<b>ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>	<b>ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ</b>	78-72
<b>Π.Τ.Ε</b>	<b>ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ</b>	0-20 <b>α.α</b>
<b>ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b>	<b>ΘΑΛΑΣΣΑ</b>	51 - 70

### ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ
1. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	5	10
2. Π.Τ.Ε	5	9
3. ΘΑΛΑΣΣΑ	5	7 (+6)
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	5	7 (+6)
4. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	5	7 (-12)
5. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	5	5

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις Πανεπιστημιακές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Ίαγιακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού  
[www.aegean.gr/sports](http://www.aegean.gr/sports)

## 1ο Πανεπιστημιακό φεστιβάλ παραδοσιακών χορών



**Τ**ο χρονικό διάστημα 8-9 Απριλίου θα διεξαχθεί στο Δημοτικό Θέατρο Μυτιλήνης το 1<sup>ο</sup> Πανεπιστημιακό φεστιβάλ παραδοσιακών χορών. Το 1<sup>ο</sup> Πανεπιστημιακό Φεστιβάλ Παραδοσιακών χορών στην πόλη της Μυτιλήνης αποτελεί την σημαντικότερη ευκαιρία συνάντησης και ανταλλαγής εμπειριών και παραστάσεων τεσσάρων Ιδρυμάτων

Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και ενός Πολιτιστικού συλλόγου.

Συγκεκριμένα θα συμμετάσχουν:

- Χορευτική ομάδα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων
- Χορευτική ομάδα των Πολιτιστικών συλλόγων του Πανεπιστημίου Πάτρας
- Χορευτική ομάδα του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου
- Πολιτιστική ομάδα "ΠΑΡΑΛΟΣ"

και ο Χορευτικός Φοιτητικός Σύλλογος "ΟΡΦΕΑΣ" του Πανεπιστημίου Αιγαίου

Στόχος της εκδήλωσης είναι να δημιουργήσει πρόσφορες συνθήκες διαλόγου και προβληματισμού σε μια σειρά από ζητήματα που είναι συνυφασμένα με την Πολιτιστική κληρονομιά καθώς και ανάπτυξης δράσεων πολιτιστικών επαφών των Ιδρυμάτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Οι εκδηλώσεις του διήμερου πολιτιστικού φεστιβάλ παραδοσιακών χορών περιλαμβάνουν:

- Παρουσίαση παραδοσιακών χορών διαφορετικών περιοχών ενώνοντας γεωγραφικά απομακρυσμένες περιοχές στην ευαίσθητη περιοχή του Βορειανατολικού Αιγαίου
- Ανταλλαγή ιδεών απόψεων και προτάσεων για την διάσωση και διάδοση λαογραφικών και εθνογραφικών στοιχείων
- Λαογραφική έκθεση στους χώρους του Θεάτρου

Η διάρκεια του φεστιβάλ θα είναι δύο ημερών, και εκτός των μελών της Πανεπιστημιακής κοινότητας αναμένεται να την παρακολουθήσουν οι φορείς της τοπικής κοινωνίας, πολιτικοί και πολιτειακοί παράγοντες..

## Η διατροφική αξία της νηστείας

Διανύουμε την περίοδο της Σαρακοστής πριν το Πάσχα και πολλοί έχουν ξεκινήσει να νηστεύουν. Κύριο χαρακτηριστικό της διατροφικής νηστείας είναι η αποχή από τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά, και η αυξημένη κατανάλωση τροφών όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα όσπρια, τα λαδερά φαγητά, τα θαλασσινά, τα φρούτα και τα λαχανικά.

Τα οφέλη είναι πάρα πολλά, αφού η νηστεία μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων, ιδιαίτερα σε όσους υπερβαίνουν τις φυσιολογικές τιμές, είναι πλούσια σε κάλιο, μαγνήσιο, φυλλικό οξύ, βιταμίνη C, E και A και είναι φτωχή σε ζωικό λίπος.

Η μειωμένη κατανάλωση **κορεσμένου λίπους** (ζωικό-επιβλαβές) κατά τη νηστεία και η ταυτόχρονη κατανάλωση μονοακόρεστου (καλού) λίπους από το ελαιόλαδο, ταχίνι, ξηρούς καρπούς συντελεί στη μείωση των καρδιαγγειακών παθήσεων, στην ομαλοποίηση της αρτηριακής πίεσης και στην πτώση του σακχάρου.

Μια έρευνα του Πανεπιστημίου Κρήτης ήρθε να επιβεβαιώσει και να στηρίξει ότι ο χριστιανισμός εκτός από μια κοινή θρησκεία είναι και υγεία για όσους τον ακολουθούν. Πιο συγκεκριμένα, έρευνα που διεξήχθη στον Πανεπιστημίο Κρήτης απέδειξε ότι η νηστεία εκτός από σωτηρία της ψυχής αποτελεί και σωτηρία για το σώμα, αφού χάρις σε αυτήν δεν παρουσιάζονται προβλήματα υγείας, όπως η δυσλιπιδαιμία (αυξημένη χοληστερόλη, τριγλυκερίδια και ουρικό οξύ) και κατ' επέκταση τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Επίσης, σύμφωνα με την ίδια έρευνα, η νηστεία καταπολεμά και την κατάθλιψη.

Η μελέτη της Κλινικής προληπτικής ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης έδειξε επίσης ότι τα άτομα που νηστεύουν παρουσιάζουν μειωμένα επίπεδα λιποπρωτεϊνών στο αίμα και χαμηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας, ενώ αποκτούν συστήματα καλής διατροφικής συνήθειας, υιοθετώντας μια διατροφή φτωχή σε κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη και πλούσια σε μονοακόρεστα λίπη, φυτικές ίνες και βιταμίνες.

Το μεγαλύτερο ίσως πλεονέκτημα της νηστείας είναι η αυξημένη κατανάλωση λαχανικών και φρούτων με αποτέλεσμα την αυξημένη πρόσληψη αδιάλυτων φυτικών ινών που ευθύνονται για την ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και τη μείωση της συχνότητας εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου (π.χ. παχέως εντέρου, μαστού και προστάτη).

Αυξάνεται επίσης η πρόσληψη αντιοξειδωτικών ουσιών όπως η βιταμίνη C, τα βιοβλαβονοειδή και τα καροτενοειδή (β-καροτένιο, λυκοπένιο), που είναι γνωστά για την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος και την παρεμπόδιση της δράσης των ελευθέρων ριζών.

Τα θαλασσινά παρέχουν αυξημένες ποσότητες σεληνίου, ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων βελτιώνοντας την καρδιακή και νευρική λειτουργία και το λιπιδαιμικό προφίλ του οργανισμού. Επίσης, αποτελούν πλούσια πηγή βιταμίνης B<sub>12</sub>. Επίσης, η νηστεία συνεπάγεται και σωστή ψυχική υγεία και αυτό συμβαίνει επειδή ο οργανισμός κάνει καλύτερες καύσεις, οπότε εισέρχεται περισσότερο οξυγόνο στον εγκέφαλο και το άτομο αντιδρά στα ερεθίσματα αλλά και σε ότι τον απασχολεί με ηρεμία και συγκροτημένη σκέψη.

Από την άλλη πλευρά το νηστισμό διαιτολόγιο αδυνατεί να παρέχει την απαραίτητη ποσότητα ασβεστίου στον οργανισμό, κυρίως λόγω της βιοδιαθεσιμότητάς του από τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης. Έτσι τα παιδιά, οι έφηβοι, οι εγκυμονούσες και σε γαλουχία γυναίκες δεν θα πρέπει να νηστεύουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Καλές πηγές ασβεστίου κατά την περίοδο της νηστείας είναι οι ξηροί καρποί (κυρίως τα αμύγδαλα), το μπρόκολο, το κουνουπίδι, το λάχανο, οι μπάμιες, ο χαλβάς, το σουσάμι, το γάλα σόγιας και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Η νηστισμική διατροφή αδυνατεί να καλύψει τις ανάγκες σε σίδηρο, αφού είναι γνωστό πως ο ζωικός-αιμικός σίδηρος έχει μεγαλύτερη απορροφησιμότητα έναντι του φυτικού. Πληθυσμιακές ομάδες που βρίσκονται σε κίνδυνο και πρέπει να απαλλάσσονται από τους περιορισμούς της νηστείας είναι όσοι έχουν αυξημένες ανάγκες, όπως τα παιδιά, οι υπερήλικοι, οι έχοντες διαγνωσμένη σιδηροπενική αναιμία, οι εγκυμονούσες και οι γυναίκες σε γαλουχία. Φυτικές τροφές πλούσιες σε σίδηρο είναι τα όσπρια (κυρίως φακές, φασόλια μαυρομάτικα), οι ξηροί καρποί, τα εμπλουτισμένα δημητριακά, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι), τα αποξηραμένα φρούτα και τα θαλασσινά. Κρίνεται ακόμη σκόπιμη η αύξηση της πρόσληψης βιταμίνης C από χυμούς φρούτων, η οποία μεγιστοποιεί την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου. Επίσης, το β-καροτένιο που βρίσκεται στο καρότο και το μηλικό οξύ που βρίσκεται στο λευκό κρασί ενισχύουν την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου.

Ελλείψεις παρουσιάζονται και σε βιταμίνες του συμπλέγματος B υπεύθυνες για την ομαλή λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος. Πλούσιες φυτικές τροφές είναι οι ξηροί καρποί, ο χαλβάς, το ταχίνι και τα εμπλουτισμένα δημητριακά.

Συμπερασματικά, η νηστεία την περίοδο της Σαρακοστής μπορεί να συμβάλλει στην καλύτερη υγεία, σωματική και ψυχική. Προσοχή θα πρέπει να δίνεται όμως στην πρόσληψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών, όπως του ασβεστίου, του σιδήρου και της βιταμίνης B<sub>12</sub>. Μάλιστα, σε περιπτώσεις που κρίνεται απαραίτητο μπορεί να χορηγούνται από τους ειδικούς επιστήμονες συμπληρώματα των παραπάνω συστατικών κατά τη διάρκεια της νηστείας.

Ιατροnet – Υγεία Χονδρογιάννη Μαρία Διαιτολόγος - Διατροφολόγος –Κούτσικας Κωνσταντίνος, Bsc, Διαιτολόγος- Διατροφολόγος