



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XXV ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2006

e-περιοδική έκδοση

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

Στελέχωση Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Αναλυτικά ΣΕΛ. 4

Διάθεση Κ.Φ.Α στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου από τον Α.Ο.Δ.Μ

Προκριματική φάση ποδοσφαίρου

ΜΕΡΟΣ Ι

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΣΕΛ. 2

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 4-5

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 4

1^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ
FORUM
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΣΕΛ. 2-3

ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ
ΣΕΛ. 3

Μυτιλήνη
Μάρτιος 2007



Πανελληνίου Πανεπιστημιακού πρωταθλήματος

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2

11ο Πρόγραμμα άσκησης για όλους:

"Μυχού - Αγιάσο"

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

Ο ΚΑΦΕΣ ΚΑΙ Η
ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ
ΣΕΛ. 7-8

Προκριματική φάση Ποδοσφαίρου Πανελληνίου Πανεπιστημιακού πρωταθλήματος 2006-2007

Έπειτα από πρόταση του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» στην ετήσια Γενική συνέλευση της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης που έγινε στην Θεσσαλονίκη 9-10 Σεπτεμβρίου η προκριματική φάση ποδοσφαίρου του Πανελληνίου Πανεπιστημιακού πρωταθλήματος θα διεξαχθεί στην Μυτιλήνη. Προβλέπεται για την πρώτη Πανελλήνια Πανεπιστημιακή διοργάνωση που θα φιλοξενηθεί από το Πανεπιστήμιο Αιγαίου. Συμμετέχοντα σε αυτή την προκριματική φάση θα συμμετάσχουν τα Ιδρύματα:

1. Πανεπιστήμιο Αιγαίου
2. Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο
3. Οικονομικό Πανεπιστήμιο
4. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Η νικήτρια ομάδα του ομίλου θα συμμετάσχει στην τελική φάση του Πανελληνίου Πανεπιστημιακού Πρωταθλήματος. Στην τελική φάση συμμετέχουν οκτώ Ιδρύματα που νίκησαν στις αντίστοιχες προκριματικές φάσεις.

Με απώτερο σκοπό την καλύτερη δυνατή εμφάνιση η Πανεπιστημιακή ομάδα ποδοσφαίρου ξεκίνησε την προετοιμασία της αντιμετωπίζοντας έντονο γηπεδικό πρόβλημα μιας και στο γήπεδο της Ένωσης ποδοσφαιρικών σωματείων στους Πύργους Θερμής έχουν προγραμματιστεί εργασίες συντήρησης και ανακατασκευής.

11ο Πρόγραμμα άσκησης για όλους: "Μυχού - Αγιάσο"



Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» στα πλαίσια των προγραμμάτων κινητικής αναψυχής διοργανώνει το **Σάββατο 2 Δεκεμβρίου** το 11^ο Πρόγραμμα Κινητικής Αναψυχής –Άσκησης Για Όλους. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει περιπατητικές διαδρομές από την περιοχή της Μυχού με κατάληξη το γραφικό χωριό της Αγιάσου.

Δηλώσεις συμμετοχής έως την **ΠΕΜΠΤΗ 30 Νοεμβρίου** στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (κτίριο Επιστήμης της θάλασσας) του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» ή ηλεκτρονικά στην διεύθυνση nmastrog@aegean.gr ή στο τηλέφωνο [22510 36016](tel:2251036016) (09.00-12.00).

Η αναχώρηση θα γίνει με το Πανεπιστημιακό λεωφορείο το **Σάββατο 2 Δεκεμβρίου 9.00** από το Super market νεγορουλος στο παρκινγκ 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 30 Νοεμβρίου ανακοίνωση μέσω e-mail με την ονομαστική κατάσταση των συμμετεχόντων.

1ο Πανελλήνιο Forum Πανεπιστημιακού Αθλητισμού

«Ο Πανεπιστημιακός Αθλητισμός σε Τροχιά Δυναμικής Ανάπτυξης»

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΒΟΥΛΑΣ «ΙΟΝΙΑ»

7 - 8 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2006

Στο Πολιτιστικό κέντρο Βούλας το χρονικό διάστημα 7-8 Δεκεμβρίου 2006 πραγματοποιείται το 1^ο Πανελλήνιο Forum Πανεπιστημιακού αθλητισμού "Ο Πανεπιστημιακός Αθλητισμός σε τροχιά Δυναμικής Ανάπτυξης".

Στόχος του 1^{ου} Πανελληνίου Forum Πανεπιστημιακού Αθλητισμού είναι να αναδείξει και να εμβαθύνει στα σημαντικά οργανωτικά και διοικητικά ζητήματα του αθλητισμού και της φυσικής δραστηριότητας στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και να δημιουργήσει πρόσφορο έδαφος συνεργασίας και ανάπτυξης.

Το πρόγραμμα του συνεδρίου θα περιλαμβάνει: κεντρικές ομιλίες από διακεκριμένους προσκεκλημένους ομιλητές σε επίκαιρα θέματα, στρογγυλές τράπεζες, συνεδρίες με επιστημονικές εργασίες και εξειδικευμένα σεμινάρια.

Οργάνωση: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Επιτροπή Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Ε.Α.Τ.Ε.)

Υπό την Αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού

ΤΟΠΟΣ: Πολιτιστικό Κέντρο Δήμου Βούλας, «ΙΟΝΙΑ»

Δ/νση: Κωνσταντίνου Καραμανλή 18, Βούλα, πλησίον Δημαρχείου Βούλας.

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Η επιμέρους θεματολογία αντανακλά τα επίκαιρα ζητήματα του πανεπιστημιακού αθλητισμού:

- **Στρατηγικά ζητήματα πανεπιστημιακού αθλητισμού και φυσικής δραστηριότητας**
- **Αθλητικές πανεπιστημιακές εγκαταστάσεις (Α.Ε.Ι., Τ.Ε.Ι.)**
- **Πανεπιστημιακά γυμναστήρια, δομή και διοίκηση**
- **Εκπαίδευση & αξιοποίηση ανθρώπινου δυναμικού στο πανεπιστημιακό αθλητισμό**
- **Διαπανεπιστημιακά πρωταθλήματα: φιλοσοφία, οργάνωση & προοπτικές εξέλιξης**
- **Ζητήματα μάρκετινγκ και χορηγιών στον πανεπιστημιακό αθλητισμό και την φυσική δραστηριότητα**

Υποτροφίες

Το Ίδρυμα "ΠΡΟΠΟΝΤΙΣ" προκηρύσσει το 8ο πρόγραμμα χορήγησης υποτροφιών για τις Επιστήμες και τις Τέχνες, με ημερομηνία έναρξης την 26η Νοεμβρίου 2006.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ: Γίνονται δεκτές αιτήσεις για μεταπτυχιακές σπουδές στους παρακάτω κλάδους:

Ναυπλιακές Σπουδές, Ναυτικό Δίκαιο, Ναυπηγική και Ναυτική Μηχανολογία, Αρχιτεκτονική, Βιολογία, Μαθηματικά, Φυσική, Πληροφορική, Οικονομικές, Πολιτικές και Κοινωνικές Επιστήμες. 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 αποσκοπούν 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 2006.**

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 σπουδές Μετεκπαίδευσης σε όλους τους τομείς. Ειδικότερα:

Στον τομέα των Εικαστικών Τεχνών: η μετεκπαίδευση δεν αποσκοπεί υποχρεωτικά στην απόκτηση τίτλου σπουδών και είναι διάρκειας έως 24 μηνών χωρίς δυνατότητα παράτασης. Απαιτείται Δίπλωμα Α.Ε.Ι. ή Πτυχίο Ανωτέρας Εκπαίδευσης με βαθμό "Άριστα".

Στον Τομέα της Μουσικής θα χορηγηθούν υποτροφίες κατά προτίμηση σε Όργανα ορχήστρας, ιδιαίτερα σε όσα παρατηρείται έλλειψη εκτελεστών, καθώς και σε Συνθέτες.

* Για τον ανωτέρω τομέα απαιτείται Δίπλωμα Αναγνωρισμένου Ωδείου με βαθμό "Άριστα".

Όριο ηλικίας: έως 40 ετών. **Σε κάθε περίπτωση, το όριο ηλικίας, δεν θα πρέπει να έχει συμπληρωθεί μέχρι και την 31η Δεκεμβρίου 2006.**

* Γίνονται επίσης δεκτές Αιτήσεις για σπουδές πανεπιστημιακού μεταπτυχιακού επιπέδου (σε τομείς όπως π.χ. Μουσικολογία, Θεατρολογία, κλπ), οι οποίες όμως διέπονται από τις προϋποθέσεις και τους όρους της κατηγορίας "Επιστήμες".

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 2006.**

Οι υποψήφιοι πρέπει να έχουν σχετικό με την ειδικότητά τους Δίπλωμα αποφοίτησης αντίστοιχης Σχολής ή Α.Ε.Ι., εκτός εάν πρόκειται για άλλες ειδικές περιπτώσεις, κατά την απόλυτη κρίση του Ίδρύματος. Ο κάθε υποψήφιος πρέπει να υποβάλει, μαζί με την Αίτηση, φάκελο με αντιπροσωπευτικά δείγματα της εργασίας και δραστηριότητάς του (cd, videotape, κασέτες κλπ.).

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ

Γίνονται δεκτές αιτήσεις για μεταπτυχιακές σπουδές στο εσωτερικό με τους ίδιους όρους και προϋποθέσεις που ισχύουν για τις υποτροφίες εξωτερικού για όλες τις Επιστήμες και τις Τέχνες. Το πρόγραμμα αφορά:

1) **Υποτροφίες για σπουδές σε προδιδακτορικό επίπεδο** αποκλειστικά στο εσωτερικό διάρκειας έως 24 μηνών (Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης ως αυτοτελές δίπλωμα για τους υποψηφίους που δεν αποσκοπούν σε διδακτορικές σπουδές, ή ισότιμο δίπλωμα αυτών). Απευθύνονται σε υποψηφίους, οι οποίοι επιδιώκουν Μεταπτυχιακή γενική ή ειδική κατάρτιση και Μετεκπαίδευση εντός Ελλάδος.

Οι γενικοί όροι και προϋποθέσεις συμμετοχής στα ως άνω προγράμματα περιέχονται στο πλήρες κείμενο της προκήρυξης το οποίο διατίθεται μαζί με το έντυπο αιτήσεων από το ΙΔΡΥΜΑ στην εξής διεύθυνση και ώρες 11.00-17.00, Φίλωνος 137, 18536 Πειραιάς, τηλ. 210 4589 900, www.propondis.gr

Στελέχωση Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Έπειτα από πρόταση του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός" στον Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου Μυτιλήνης εγκρίθηκε η ένταξη της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης του Πανεπιστημίου Αιγαίου στα προγράμματα μαζικού αθλητισμού της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα "Πανεπιστημιακός Αθλητισμός". Σύμφωνα με το συγκεκριμένα πρόγραμμα διατίθεται έως το τέλος του Ακαδημαϊκού έτους στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης ο καθηγητής φυσικής αγωγής και αθλητισμού Γαλιούρης Κώστας απόφοιτος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών με ειδίκευση στην ενόργανη γυμναστική.

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός" ευχαριστεί τον Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου Μυτιλήνης για την ένταξη της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης στα προγράμματα μαζικού αθλητισμού και την υλοποίηση του προγράμματος "Πανεπιστημιακός Αθλητισμός".

Καλαθοσφαίριση φοιτητριών

Στο κλειστό Γυμναστήριο Νεάπολης κάθε Τρίτη 17.30 – 18.45 πραγματοποιούνται οι συναντήσεις της Πανεπιστημιακής ομάδας μπάσκετ φοιτητριών. Να σημειωθεί ότι η συγκεκριμένη ομάδα πραγματοποιεί επιτυχημένες εμφανίσεις στις ετήσιες Πολιτισμικές εβδομάδες του Πανεπιστημίου Αιγαίου ενώ την προηγούμενη χρονιά πραγματοποίησε την πρώτη της συμμετοχή στην προκριματική φάση του Πανελληνίου Πανεπιστημιακού πρωταθλήματος που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα.

Πετοσφαίριση φοιτητών

Με τον τίτλο της νικήτριας ομάδας στους αγώνες πετοσφαίρισης στην Πολιτιστική εβδομάδα που πραγματοποιήθηκε στην Χίο ξεκινά την προετοιμασία και η ομάδα πετοσφαίρισης. Οι συναντήσεις της Πανεπιστημιακής ομάδας πραγματοποιούνται κάθε Πέμπτη 16.00 – 18.00 στο κλειστό γυμναστήριο στα Τεχνικά Επαγγελματικά Λύκεια Μυτιλήνης.

Διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2006-2007

Με την πραγματοποίηση των αγώνων της πρώτης αγωνιστικής ξεκίνησε το διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2006-2007 με την περυσινή πρωταθλήτρια ΠΤΕ να κάνει στο πρώτο παιχνίδι επίδειξη δύναμης και να επικρατεί άνετα επί της ομάδας του Περιβάλλοντος. Αναλυτικά τα αποτελέσματα της πρώτης αγωνιστικής:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

Π.Τ.Ε	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	85-54
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	62-53
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

Οι φοιτητές που επιθυμούν να ενταχθούν στις ομάδες των τμημάτων τους μπορούν να έρθουν σε επικοινωνία με τους Οργανωτικούς υπευθύνους των τμημάτων τους και να βοηθήσουν στην καλύτερη στελέχωση των ομάδων.

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 2006-2007	
--	--

Α.Α	ΤΜΗΜΑ	ΕΠΩΝΥΜΟ	ΟΝΟΜΑ	ΤΗΛ.	
1	ΠΤΕ	ΜΑΜΑΛΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ	6972098945	
2	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ	ΚΙΖΟΣ	ΘΑΝΑΣΗΣ	6976847655	2251036447
3	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑΣ	ΑΡΑΠΕΤΣΙΚΑΣ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	6977077725	
4	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	ΤΣΙΝΤΣΙΝΗΣ	ΜΙΧΑΛΗΣ	6947688550	
5	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ	ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ	ΘΕΟΔΩΡΟΣ	6947940783	
6	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑΣ	ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	6945032204	6944410914

Ταekwondo



Τετάρτη 13.30-15.00

Μπάσκετ



Κλειστό Γυμναστήριο Νεάπολης

Τρίτη 13.30-15.00 ♂
17.30-18.45 ♀

Τένις



Τρίτη, Τετάρτη 13.30-15.00
Τετάρτη 20.00-21.00

Ποδόσφαιρο



Ε.Π.Σ.Α ΘΕΡΜΗ

Δευτέρα 15.00-17.30

Πετοσφαίριση



Δευτέρα 13.30-15.00 Νεάπολη ♀

Πέμπτη 16.00 - 18.00 Τ.Ε.Ε ♂

Παρασκευή 16.00 - 18.00 Τ.Ε.Ε ♀

Κλασσικός Αθλητισμός



Εθνικό στάδιο Μυτιλήνης

Τρίτη-Παρ. 17.00-19.00

Υδατοσφαίριση



Σάββατο 12.30-14.00

Κολύμβηση



Δημοτικό Κολυμβητήριο Μυτιλήνης

Δευτέρα - Πέμπτη - Παρασκευή. 13.30-15.00

Πινγκ - πονγκ



Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

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

Ο καφές & η μυθολογία του

Πίνεται από το 90% του ενήλικου πληθυσμού. Για εκατομμύρια άτομα αποτελεί αληθινό πάθος. Ο καφές είναι μία απόλαυση της καθημερινής ζωής. Αλλά επικρατούν πολλές λανθασμένες απόψεις για τις ιδιότητές του και τις συνέπειές του στην υγεία. Ας ξεκαθαρίσουμε την αλήθεια από τον μύθο.

Ο καφές έχει κατηγορηθεί κυρίως για ένα συστατικό του, την καφεΐνη. Η καφεΐνη είναι μία φυσική ουσία που βρίσκεται στα φύλλα, στους σπόρους ή στα φρούτα, σε περισσότερα από 60 φυτά. Σ' αυτά συμπεριλαμβάνονται ο καφές, τα cocoa beans, τα cola nuts και τα φύλλα τσαγιού, που χρησιμοποιούνται για να φτιάξουμε πολλά αγαπημένα μας αναψυκτικά ή ροφήματα, όπως καφέ, τσάι, ποτά τύπου cola και τρόφιμα όπως η σοκολάτα.

Η καφεΐνη παρασκευάζεται και συνθετικά, για να χρησιμοποιηθεί σαν ενισχυτικό γεύσης σε μερικά προϊόντα τροφίμων.

Οι άνθρωποι αρέσκονταν στα ροφήματα που περιείχαν καφεΐνη από τα αρχαία χρόνια. Από το 2700 π.χ. ο Κινέζος Αυτοκράτορας Shen Nung έπινε ζεστό τσάι. Ο καφές άρχισε να χρησιμοποιείται στην Αφρική γύρω στο 575 μ.Χ., όταν οι κόκκοι χρησιμοποιούνταν σαν χρήματα και καταναλώνονταν ως τρόφιμα.

Η μακροχρόνια δημοτικότητα των ροφημάτων, που φυσικά περιέχουν καφεΐνη, επικυρώνει την ποιότητα των ιδιοτήτων της.

Σε μερικά ελαφρά ροφήματα, η καφεΐνη προστίθεται σε μικρές ποσότητες σαν ένα συστατικό κλειδί για την απόδοση γεύσης, που προάγει τη μοναδική γεύση σε κάθε προϊόν.

Επειδή η κατανάλωση της καφεΐνης είναι τόσο πολύ μεγάλη είναι ένα από τα πιο καλομελετημένα συστατικά στην παραγωγή τροφίμων.

Ο καφές & προϊόντα που περιέχουν καφεΐνη

Μόνο ο καφές περιέχει καφεΐνη; Όχι. Η χημική αυτή ουσία βρίσκεται και σε άλλα φυτικά προϊόντα όπως το τσάι. Επιπλέον επικρατεί η τάση της προσθήκης καφεΐνης σε αναψυκτικά τύπου cola.

ΠΟΙΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΚΑΙ ΣΕ ΤΙ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΚΑΦΕΪΝΗ

ΠΡΟΪΟΝ	Mg ΚΑΦΕΪΝΗΣ ΚΑΤΑ ΜΕΣΟ ΟΡΟ
Καφές φίλτρου	90 mg
Καφές στιγμής	63 mg
Ντεκαφεϊνέ	3 mg
Ντεκαφεϊνέ στιγμής	2 mg
Τσάι	42 mg
Τσάι στιγμής	30 mg
Παγωμένο τσάι	70 mg
Κακάο ρόφημα	4 mg
Σοκολατούχο γάλα	5 mg
Coca-cola	16 mg
Σοκολάτα γάλακτος	6 mg
Μαύρη ημίγλυκη σοκολάτα	20 mg
Σοκολάτα ζαχαροπλαστικής	26 mg
Σιρόπι με άρωμα σοκολάτας	4 mg

Πως το σώμα αντιδρά στην καφεΐνη;

Η καφεΐνη είναι ελαφρύ διεγερτικό. Οι άνθρωποι διαφέρουν πολύ στην ευαισθησία τους απέναντι στην καφεΐνη. Αν και πολλά άτομα μπορούν να πιουν αρκετά φλιτζάνια καφέ μέσα σε μια ώρα και να μην παρατηρήσουν επιδράσεις, άλλα μπορούν να αισθανθούν κάποια επίδραση μετά από ένα σερβίρισμα. Η καφεΐνη δεν συσσωρεύεται στο αίμα ή το σώμα και απεκκρίνεται φυσιολογικά μετά από μερικές ώρες από την κατανάλωση. Σε ευαίσθητα άτομα τα tests δείχνουν ότι η καφεΐνη μπορεί να επιταχύνει τον χρόνο δράσης και να επιμηκύνει την εγρήγορση ποικίλων απαιτήσεων σε δραστηριότητες.

Ο καφές φέρνει αϋπνία;

Αυτό ισχύει κυρίως για όσους δεν πίνουν συχνά καφέ. Σ' αυτήν την περίπτωση, ο ύπνος έρχεται με καθυστέρηση και είναι πιο διαταραγμένος αν ο καφές καταναλώθηκε 30-60 λεπτά πριν απ' την ώρα του. Άλλοι όμως δεν μπορούν να κοιμηθούν, ακόμη κι αν πιουν καφέ τρεις ή τέσσερις ώρες πριν πέσουν στο κρεβάτι. Όλα εξαρτώνται απ' την ευαισθησία του καθενός. Αντίθετα η καφεΐνη δεν επηρεάζει τον ύπνο όσων πίνουν συστηματικά καφέ. Για να μην έχει κάποιος αϋπνία, η καλύτερη λύση είναι να μην πει καφέ ή να μην καταναλώσει προϊόντα που περιέχουν καφεΐνη, μετά τις πέντε το απόγευμα.

Ο καφές καλμάρει τους αγχώδεις;

Όχι. Συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Η καφεΐνη συμβάλλει στην αύξηση του στρες στα αγχώδη άτομα ή σε όσους πάσχουν από κρίσεις πανικού.

Μπορούμε να πίνουμε καφέ όταν παίρνουμε φάρμακα;

Δεν θα ήταν λογική η απαγόρευση της κατανάλωσης ενός ή δύο φλιτζανιών καφέ σε κάποιον που ακολουθεί μία θεραπεία με φάρμακα. Θα πρέπει όμως να σημειωθεί ότι η καφεΐνη ενισχύει ή αποδυναμώνει την επίδραση ορισμένων φαρμάκων. Η λήψη αγχολυτικών, αντικαταθλιπτικών και βαρβιτουρικών δεν πρέπει να συνοδεύεται από μεγάλη ποσότητα καφέ. Με άλλα φάρμακα επιβάλλεται λογική ποσότητα καφέ.

Ο καφές και το τσιγάρο είναι ένας κακός συνδυασμός;

Ο καφές και το τσιγάρο συνήθως πάνε μαζί. Όλες οι έρευνες έχουν δείξει ότι οι καπνιστές έχουν την τάση να καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες καφέ από τους μη καπνιστές. Η νικοτίνη έχει ως αποτέλεσμα την επιτάχυνση της αποβολής της καφεΐνης απ' τον οργανισμό και ο καπνιστής νοιώθει την ανάγκη να αυξήσει την πρόσληψη καφεΐνης, για να διατηρήσει τα επίπεδά της στο αίμα του. Σύμφωνα με τα πορίσματα των ερευνών, όσοι κόβουν το κάπνισμα δεν περιορίζουν την κατανάλωση καφέ πριν περάσουν τουλάχιστον έξι μήνες. Πρέπει να επισημάνουμε ότι ο ντεκαφεϊνέ καφές αυξάνει τη διάθεση για τσιγάρο.

Ο καφές διευκολύνει την πέψη;

Για πολλούς ένα καφεδάκι μετά το γεύμα είναι απαραίτητο για την χώνεψη. Αλλά οι διάφορες έρευνες δεν επιβεβαιώνουν αυτήν την άποψη, από τη στιγμή μάλιστα που ένας καφές δυσχεραίνει την πέψη πολλών άλλων. Και σ' αυτό το σημείο παίζει ρόλο η ευαισθησία του καθενός.

Αυξάνει η καφεΐνη τον κίνδυνο της καρδιαγγειακής νόσου;

Στους υγιείς, η μέτρια κατανάλωση καφέ (2-4 φλιτζάνια την ημέρα) δεν έχει δυσμενή αποτελέσματα στην καρδιά ή τα αγγεία. Καμία έρευνα δεν μπόρεσε να επιβεβαιώσει ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στην καρδιακή προσβολή και την κατανάλωση καφέ. Όσον αφορά την αρτηριακή πίεση, ο καφές, το τσάι και τα άλλα καφεϊνούχα ροφήματα δεν προκαλούν κάποια συνεχή αύξηση. Μερικά άτομα που είναι ευαίσθητα στην καφεΐνη μπορεί να έχουν την εμπειρία μιας πολύ μικρής, πρόσκαιρης αύξησης πίεσης στο αίμα, που συνήθως δεν διαρκεί περισσότερο από μερικές ώρες. Οι μελέτες δείχνουν ότι οποιαδήποτε αύξηση στην αρτηριακή πίεση, είναι μικρότερη από εκείνη που φυσιολογικά ανεβαίνει όταν ανεβαίνουμε σκαλιά.

Ο καφές προκαλεί εθισμό;

Η απότομη διακοπή του, σε όσους πίνουν συστηματικά καφέ, μπορεί να επιφέρει συμπτώματα στέρησης: αίσθημα κόπωσης, υπνηλία, πονοκέφαλο, εκνευρισμό. Με ένα φλιτζάνι καφέ τα συμπτώματα εξαφανίζονται αμέσως. Τα προβλήματα στέρησης αρχίζουν συνήθως 12 με 14 ώρες μετά το τελευταίο φλιτζάνι. Ευτυχώς όμως το στερητικό σύνδρομο υποχωρεί σιγά σιγά για να εξαφανιστεί τελείως μετά από μία εβδομάδα. Δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη ποσότητα κατανάλωσης καφέ, για να δημιουργηθεί η εξάρτηση στην καφεΐνη. Ακόμα και ένα φλιτζάνι δυνατού καφέ ή τρία κουτάκια coca cola, αρκούν για να προκαλέσουν εθισμό σε ευαίσθητα άτομα. Ακόμα και τα νεογέννητα, των οποίων η μητέρα έπινε μεγάλες ποσότητες καφέ κατά την κύηση, παρουσιάζουν συμπτώματα στέρησης (εκνευρισμό, κινητικότητα, εμετούς) που εξαφανίζονται ύστερα από μερικές ημέρες.

Η καφεΐνη αυξάνει τον κίνδυνο του καρκίνου;

Η υποψία ότι η καφεΐνη θα μπορούσε να είναι ένας παράγοντας κινδύνου για ανάπτυξη κάποιας μορφής καρκίνου, δεν έχει αποδειχθεί με επιστημονικές έρευνες. Δύο πρόσφατες μελέτες μεγάλου αριθμού ατόμων στη Νορβηγία (16.000) και στη Χαβάη (7.350) δεν βρήκαν σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση του καφέ και στον κίνδυνο για καρκίνο. Αυτό εδραίωσε πιο στέρεα την προγενέστερη θέση της Αμερικάνικης Αντικαρκινικής Εταιρείας που έλεγε: "Οι διαθέσιμες πληροφορίες δεν προτείνουν μία σύσταση κατά της μέτριας χρήσης καφέ. Δεν υπάρχει ένδειξη ότι η καφεΐνη, ένα φυσικό συνθετικό τόσο του καφέ όσο και του τσαγιού, αποτελεί έναν παράγοντα κινδύνου για τον καρκίνο στον άνθρωπο".

Έχει η καφεΐνη κάποια συμμετοχή στην ανάπτυξη νωσημάτων του μαστού;

Όλες οι κλινικές μελέτες μέχρι σήμερα δείχνουν ότι η κατανάλωση καφεΐνης, δεν αυξάνει τον κίνδυνο του καρκίνου του μαστού και δεν σχετίζεται με την ανάπτυξη ινοκυστικής νόσου του μαστού.

Ο καφές ενισχύει τη σεξουαλικότητα;

Ο καφές δεν είναι αφροδισιακό, αλλά ένα διεγερτικό της διάθεσης και της ετοιμότητας. Αντίθετα, αν εμφανισθεί πρόβλημα στειρότητας σε ένα ζευγάρι, συνίσταται στους δύο συντρόφους να περιορίσουν την κατανάλωση καφέ. Πάντως αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι παρουσιάζεται μείωση της γονιμότητας σε όσους κάνουν υπερκατανάλωση καφέ.

Επηρεάζει η καφεΐνη τα παιδιά περισσότερο απ' τους ενήλικες;

Τα παιδιά δεν είναι πιο ευαίσθητα στις επιδράσεις της καφεΐνης απ' ότι οι ενήλικες. Γενικά η καφεΐνη αποβάλλεται απ' το σώμα δύο φορές πιο γρήγορα στα παιδιά απ' ότι στους ενήλικες.

Σπαντιδέας Αναστάσιος Παθολόγος, ΙΑΤΡΟΝΕΤ