



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XLV ΜΑΡΤΙΟΣ 2009

e-περιοδική έκδοση

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



**Θάλασσα: Πρωταθλήτρια φοιτητικού
πρωταθλήματος ποδοσφαίρου 2008-2009**



Αναλυτικά ΣΕΛ. 4

ΜΕΡΟΣ Ι

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΣΕΛ. 4



ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 5



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ
ΦΟΙΤΗΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ**
ΣΕΛ. 6



Συμμετοχή Πανεπιστημίου Αιγαίου

EUSA **Volunteer Program** **2009**

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

**ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑ:
ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**
ΣΕΛ. 7-8

Student Commission of the
European University Sports Association



Αναλυτικά ΣΕΛ. 2-3



Τι είναι θερμίδα και τι σημαίνει ισοζύγιο ενέργειας;
ΣΕΛ. 8

EUSA Volunteer program 2009



Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου θα συμμετάσχει στο Πανευρωπαϊκό πρόγραμμα εθελοντισμού που διοργανώνει η Ευρωπαϊκή ομοσπονδία Πανεπιστημιακού Αθλητισμού (EUSA). Το πρόγραμμα αφορά τη συμμετοχή φοιτητών στη διοργάνωση των Ευρωπαϊκών Πανεπιστημιακών Πρωταθλημάτων 2009. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν εμπειρία σε διάφορους οργανωτικούς τομείς των Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων, να γνωρίσουν την κουλτούρα των λαών που θα φιλοξενηθούν και κυρίως να δημιουργήσουν φίλους από όλη την Ευρώπη.

Να σημειωθεί ότι στο συγκεκριμένο πρόγραμμα εθελοντισμού σε Πανευρωπαϊκά Πανεπιστημιακά πρωταθλήματα που διεξάγονται στην Ευρώπη, από την Ελλάδα θα συμμετάσχουν φοιτητές από το Πανεπιστήμιο Αιγαίου και συγκεκριμένα ο **Δεμερτζής Βασίλης** και η **Ζειμπέκη Μαρία** που έχουν επιλεγεί έπειτα από σχετική τους αίτηση μέσω του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού από την Φοιτητική επιτροπή της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού Αθλητισμού.

Ο **Δεμερτζής Βασίλης** φοιτητής του τμήματος Πολιτισμικής Πληροφορικής και Επικοινωνίας με αξιόλογη αθλητική εμπειρία, συμμετοχή σε Πανελλήνια φοιτητικά πρωταθλήματα θα συμμετάσχει στο Πανευρωπαϊκό Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα αντισφαίρισης (τένις) που θα διεξαχθεί στη πόλη Poznań POL, 26.07 – 1.08.2009.

Η **Ζειμπέκη Μαρία** μεταπτυχιακή φοιτήτρια του τμήματος Κοινωνικής Ανθρωπολογίας και Ιστορίας, με συμμετοχή ως γραμματεία στο άθλημα της υδατοσφαίρισης θα συμμετάσχει στο Πανευρωπαϊκό Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα χειροσφαίρισης (χάντμπολ) που θα διεξαχθεί στην πόλη Ljubljana SLO, 15.06-21.06.2009.

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στοχεύοντας σε δράσεις που ενισχύουν την συμμετοχή σε προγράμματα εθελοντισμού συγχαίρει τους φοιτητές που επελέγησαν και τους εύχεται κάθε επιτυχία στη συμμετοχή τους στα συγκεκριμένα Ευρωπαϊκά Πανεπιστημιακά πρωταθλήματα.

Τέλος να σημειωθεί ότι αιτήσεις για ανάλογη συμμετοχή σε τρία Πανευρωπαϊκά Πανεπιστημιακά πρωταθλήματα μπορούν να κατατεθούν μέχρι 14 Απριλίου, και συγκεκριμένα στα παρακάτω πρωταθλήματα:

- Rowing (Kruszwica POL, 2.09-5.09.2009)
- Bridge (Opatija CRO, 4.10-10.10.2009)
- Taekwondo (Braga POR, December)

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν για περισσότερες πληροφορίες να απευθύνονται στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Student Commission of the
European University Sports Association

EUSA
STC

Mar 30, 2009 at 12:10 PM

After long discussions, the EUSA STC made decisions concerning the Volunteer Program 2009. We have received lots of good applications and it was not easy to select volunteers. Below you will find the list of selected applicants.

EUC Beach-volleyball (Gdynia POL, 29.07 – 2.08.2009)

Carolin Hartwig GER
Christian Oeser GER

EUC Football (Wrocław POL, 20.07-26.07.2009)

Dariusz Dobek POL
Fabio Carlos Lucas de Oliveira BRA
Kamil Hackiewicz POL

Darya Rudnik BLR
Paulo Tiago da Silva Pereira POR

EUC Karate (Cordoba ESP, 16.07-19.07.2009)
Bruno Sergio Alves Simoes POR
Hugo Filipe de Oliveira Pires POR

EUC Rowing (Kruszwica POL, 2.09-5.09.2009)
Alexandre Matsuk BLR

EUC Table Tennis (Nis SRB, 23.07-26.07.2009)
Johannes Brenkfeld GER
Verena Hannak GER

EUC Tennis (Poznań POL, 26.07 – 1.08.2009)
Daria Timoshenko RUS
Bill Demertzis GRE

EUC Volleyball (Hamburg GER, 18.05-24.05.2009)
Flavie Laura da Cruz Paula POR/FRA
Renata Agocs HUN
EUC Rugby 7s (Bristol GBR, 10.06-12.06.2009)
Marlene Cothenet FRA
Simon Griffin GBR

EUC Handball (Ljubljana SLO, 15.06-21.06.2009)
Barbara Sobczyk POL
Marta Zempke GRE

EUC Golf (Algarve POR, 2.09-6.09.2009)
Felix Naumann GER
Diana Marques Alves Pereira POR

EUC Futsal (Podgorica MNE, 20.07-26.07.2009)
Christophe Gerbet FRA
Tatsiana Shatukha BLR

EUC Bridge (Opatija CRO, 4.10-10.10.2009)
David Kiss HUN

EUC Basketball (Heraklion GRE, 15.06-21.06.2009)
Oikonomoy Kerasa GRE
Carlos Jorge Ferreira POR

EUC Badminton (Geneve SUI, 20.06-24.06.2009)
Benjamin Baron FRA
Julien Salvy FRA

For those who weren't lucky, we have some good news! We announce additional call for volunteers for EUC Rowing (Kruszwica POL, 2.09-5.09.2009), EUC Bridge (Opatija CRO, 4.10-10.10.2009). Furthermore, a new Championship has been announced lately – Taekwondo that will be held in December in Braga (POR). You have a chance to take part in this event. We are looking forward for applications! Deadline for applications is 14.04.2009 (to be sent at office@eusa.eu).

Ποδόσφαιρο

Εσωτερικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2008 - 2009

Πρωταθλήτρια για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά αναδείχθηκε η ομάδα του τμήματος Επιστημών της Θάλασσας στο διατηρηματικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2008-2009. Συγκεκριμένα στον τελικό του πρωταθλήματος που διεξήχθη στο ποδοσφαιρικό γήπεδο "Γεώργιος Σκούφος" την Πέμπτη 19 Μαρτίου, 13.00 η ομάδα της Θάλασσας επικράτησε 3-0 της ομάδας του τμήματος της Γεωγραφίας. Να σημειωθεί ότι η ομάδα του τμήματος Επιστημών της Θάλασσας κατέκτησε το πρωτάθλημα χωρίς να υποστεί ήττα και κατά την διάρκεια της κανονικής περιόδου του διατηρηματικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου.

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού συγχαίρει τους φιναλίστ στον τελικό του πρωταθλήματος ενώ παράλληλα εκφράζει τις ευχαριστίες στη Διοικούσα Επιτροπή των χώρων Άθλησης του Δήμου Μυτιλήνης για τη παραχώρηση του ποδοσφαιρικού γηπέδου, το Σύνδεσμο Διαιτητών ποδοσφαίρου για τη διαιτητική κάλυψη του αγώνα, το Βοστανείο Νοσοκομείο Μυτιλήνης και το ΕΚΑΒ Μυτιλήνης για την Ιατρική κάλυψη του αγώνα.



Πρόγραμμα Πολιτιστικών φοιτητικών δραστηριοτήτων

Με τη συμμετοχή του συνόλου του Πολιτιστικών φοιτητικών ομάδων ο νέος Πολυχώρος Πολιτισμού και Αθλητισμού επιβεβαίωσε την μεγάλη ανάγκη που υπήρχε για την στέγαση των Πολιτιστικών δραστηριοτήτων στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης. Ο νέος αυτός πολυχώρος βρίσκεται στην οδό Ναυμάχου Παπανικολή 11 και με την πλήρη λειτουργία του (φοιτητική λέσχη, συμβουλευτικός σταθμός Πανεπιστημίου) αναμένεται να αποτελέσει κέντρο δημιουργικής εστίας των φοιτητών.

Συγκεκριμένα στον νέο πολυχώρο συμμετέχουν οι παρακάτω φοιτητικές πολιτιστικές ομάδες:

- Φοιτητικός σύλλογος παραδοσιακών χορών "ΟΡΦΕΑΣ"
- Φοιτητικές ομάδες μοντέρνου χορού
- Φοιτητικός σύλλογος "ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ"
- Θεατρική ομάδα



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΛΥΧΩΡΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
12.00-13.00		ΤΑΕKWONDO	DA FUCKING DANCING				
13.00-14.00		ΤΑΕKWONDO	DA FUCKING DANCING				
14.00-15.00			DA FUCKING DANCING				
15.00-16.00						DA FUCKING DANCING	
16.00-17.00						DA FUCKING DANCING	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ
17.00-18.00	ΞΙΦΑΣΚΙΑ					DA FUCKING DANCING	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ
18.00-19.00	ΞΙΦΑΣΚΙΑ						ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ
19.00-20.00						ADAGIO	ADAGIO
20.00-21.00						ADAGIO	ADAGIO
21.00-22.00	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	Φ.Χ..Σ. "ΟΡΦΕΑΣ"	ADAGIO	Φ.Χ..Σ. "ΟΡΦΕΑΣ"	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	DA FUCKING DANCING
22.00-23.00	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	Φ.Χ..Σ. "ΟΡΦΕΑΣ"	ADAGIO	Φ.Χ..Σ. "ΟΡΦΕΑΣ"	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	DA FUCKING DANCING
23.00-24.00	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	Φ.Χ..Σ. "ΟΡΦΕΑΣ"	ADAGIO	Φ.Χ..Σ. "ΟΡΦΕΑΣ"	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	DA FUCKING DANCING

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ:

Θ	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:	ΝΑΝΟΥΔΗΣ ΣΙΔΕΡΗΣ	6932125741
Θ	"ΟΡΦΕΑΣ":	ΜΠΕΚΙΑΡΗ ΡΙΤΑ	6938369432
Θ	"ADAGIO":	ΜΑΡΙΑΝΝΑ	6946319202
Θ	"ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ":	ΜΑΝΩΛΙΟΥΔΑΚΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ	6939569130
Θ	DA FUCKING DANCING	ΠΑΝΟΥΣΗ ΚΩΝ/ΝΑ	6942770704

Εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2008 - 2009



Στην τελική ευθεία μπαίνει και το εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης για την ομάδα του ζευγαριού που θα περάσει στον τελικό του πρωταθλήματος. Αναλυτικά τα αποτελέσματα και η βαθμολογία:

1 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΑΠΟΤΕΛ.
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ	53-71
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	37-102
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	0-21

2 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΑΠΟΤΕΛ.
ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε	40-51
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	21-0
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	41-37

3 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΑΠΟΤΕΛ.
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	49-82
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	0-21
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	0-21

4 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΑΠΟΤΕΛ.
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	44-63
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	Π.Τ.Ε	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	21-0

5 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΑΠΟΤΕΛ.
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	21-0
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ
1. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	4	8
2. ΘΑΛΑΣΣΑ	5	8
3. ΠΤΕ	3	5
4. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	3	5
5. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	4	5
6. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	5	5



Αθλητισμός και καρδιά: κίνδυνοι και εξετάσεις

Ο αθλητισμός είναι ίσως ο καλύτερος τρόπος για να έχουμε καλή φυσική κατάσταση, που θεωρείται ακρογωνιαίος λίθος για την υγεία. Σε οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα η καρδιά έχει έναν από τους σημαντικότερους ρόλους. Γι' αυτό πρέπει να προσέχουμε, λοιπόν, πριν ξεκινήσουμε τη συστηματική άθληση:

Η άθληση είναι πολλαπλά ωφέλιμη για την υγεία του ανθρώπου, με θετική επίδραση στην ψυχοσυναισθηματική ισορροπία, στο μυοσκελετικό και το καρδιαγγειακό σύστημα καθώς και στον ανοσολογικό μηχανισμό. Ο Ιπποκράτης θεωρούσε την άσκηση και τη σωστή διατροφή ακρογωνιαίους λίθους της υγείας του ανθρώπου. Η άποψη αυτή, που εκφράστηκε αιώνες πριν, καταξιώνεται συνεχώς και ισχύει μέχρι σήμερα. Ειδικά στην καρδιολογία, έπειτα από πολυετείς παρατηρήσεις και αναφορές, δημιουργήθηκε ειδικό κεφάλαιο 'Η καρδιά των αθλητών'.

Ο άνθρωπος χαρακτηρίζεται από την κίνηση, η οποία πραγματοποιείται χάρη στη συνεργασία πολλών συστημάτων του οργανισμού, όπως του νευρικού, του ενδοκρινικού, του μυοσκελετικού. Κυρίαρχο είναι βέβαια το μυοσκελετικό, αλλά χρειάζεται την απόλυτη υποστήριξη από το καρδιαγγειακό. Η υποστήριξη απαιτεί την επάρκεια του καρδιαγγειακού συστήματος, ανατομική και λειτουργική.

Τον αθλητισμό μπορούμε να τον διακρίνουμε σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: τον πρωταθλητισμό, τον μαζικό αθλητισμό και τον θεραπευτικό. Ο θεραπευτικός αθλητισμός εφαρμόζεται σήμερα συστηματικά στην αποκατάσταση έπειτα από εγχείρηση bypass και έμφραγμα μυοκαρδίου, στην αντιμετώπιση της υπέρτασης, του σακχαρώδη διαβήτη και της παχυσαρκίας, ως νόσου πλέον, μαζί με την πρέπουσα φαρμακευτική αγωγή.

Διαφορετικές συνθήκες

Η άσκηση επιφέρει τροποποίηση των παραγόντων κινδύνου, η οποία δρα θετικά στην εξέλιξη της πορείας της νόσου (δευτερογενής πρόληψη). Σημαντικός είναι ο ρόλος του αθλητισμού (πρωταθλητισμού και μαζικού αθλητισμού) στην πρωτογενή πρόληψη. Πολλά νοσήματα είναι αποτέλεσμα του 'πολιτισμού'.

Η απομάκρυνση από τον ιδανικό τρόπο ζωής, με το άγχος διεκπεραίωσης των καθημερινών υποχρεώσεων, τον καθιστικό τρόπο ζωής και την ακατάλληλη διατροφή να κυριαρχούν, δημιουργεί το υπόστρωμα που συντελεί στη συνεχή αύξηση του αριθμού και της εμφάνισης σε μικρότερη ηλικία νοσημάτων που αποκαλούνται 'νόσοι του πολιτισμού'.

Ιδιαίτερης μνείας χρήζει ο πρωταθλητισμός, επειδή θαυμάζοντας τους αθλητές παρακινούμαστε όλοι να αθληθούμε. Πρωταθλητισμός σημαίνει συστηματική καθημερινή άσκηση με υψηλές σωματικές επιβαρύνσεις, με τη νίκη να είναι το ιδανικό επίτευγμα και στόχος ζωής. Οι υψηλές επιβαρύνσεις σε καθημερινή βάση, που πρέπει να υποστηριχτούν από την καρδιά και το αγγειακό σύστημα, αναγκάζουν την καρδιά να υποστεί 'προσαρμογές' προκειμένου να ανταποκριθεί επιτυχώς.

Οι προσαρμογές εκδηλώνονται με κλινικά και εργαστηριακά ευρήματα που διαφοροποιούνται από τα γνωστά φυσιολογικά δεδομένα και πρέπει να διευκρινιστεί σαφώς πότε είναι αποτέλεσμα προσαρμογής και πότε είναι παθολογικά. Αυτό απαιτεί διαρκή ενασχόληση, ενημέρωση και πείρα του γιατρού. Οι αθλητές που παρουσιάζουν ορισμένες παθολογικές καταστάσεις, λόγω των υψηλών επιβαρύνσεων, διατρέχουν σοβαρό κίνδυνο και ιερός στόχος των γιατρών είναι η προστασία της ζωής τους.

Οι κίνδυνοι και οι εξετάσεις

Οι καρδιολόγοι δεν επιτρέπουν την άθληση στις ακόλουθες παθολογικές καταστάσεις: υπερτροφική καρδιοπάθεια αποφρακτικού τύπου, συγγενή ανωμαλία των στεφανιαίων, στεφανιαία νόσο, αρρυθμιογόνο δεξιά κοιλία, σύνδρομο Marfan, συγγενή στένωση της αορτής, σύνδρομο μακρού QT, σύνδρομο βραχέος QT, σύνδρομο προδιεγέρσεως, σύνδρομο Brugada και σύνδρομο ή κατεχολαμινεργική πολύμορφη κοιλιακή ταχυκαρδία. Πολλά από τα σύνδρομα αυτά έχουν γενετική βάση και οφείλονται σε μεταλλάξεις συγκεκριμένων γονιδίων.

Ο αιφνίδιος θάνατος αθλητή μέσα στον αγωνιστικό χώρο είναι συγκλονιστικό γεγονός, επειδή αφορά στο κατεξοχήν υγιές δείγμα πληθυσμού, αλλά ευτυχώς είναι πολύ σπάνιο. Η επιστημονική κοινότητα παγκοσμίως προβληματίστηκε έντονα και δίνει απόλυτη προτεραιότητα στην πρόληψη με την έγκαιρη διάγνωση. Προς το σκοπό αυτόν, υπάρχουν οδηγίες τόσο από την Αμερικανική όσο και από την Ευρωπαϊκή Καρδιολογική Εταιρεία.

Άξονες της εκτίμησης σχετικά με την ικανότητα προς άθληση ενός ατόμου αποτελούν η κλινική εξέταση και η ελκρινεία του εξεταζομένου στις ερωτήσεις που τίθενται. Από την ιατρική πλευρά απαραίτητα πλέον θεωρούνται: η λεπτομερής λήψη του ιστορικού, η πλήρης κλινική εξέταση, το ηλεκτροκαρδιογράφημα, το triplex καρδιάς και οποιαδήποτε άλλη εργαστηριακή εξέταση κρίνει απαραίτητη ο γιατρός.

Εάν το αθλητικό δόλωμα αυτών δεν δημιουργεί βάσιμες υπόνοιες για παθολογικά υπόστρωμα, δίνεται η έγκριση για άθληση με την προϋπόθεση ότι με την εμφάνιση οποιουδήποτε συμπτώματος πρέπει αμεσότητας να γίνεται επανεκτίμηση. Ορισμένες παθολογικές καταστάσεις μπορεί να μην είναι απαγορευτικές για άθληση που δεν προκαλεί αξιολογές επιβαρύνσεις, όπως π.χ. η σκοποβολή.

Όρα, ο γιατρός πρέπει να λαμβάνει σοβαρά υπόψη το είδος της αθλητικής δραστηριότητας και τις επιβαρύνσεις που προκαλεί, πριν δώσει τη συγκατάθεσή του. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί η αθλητική δραστηριότητα να επιτραπεί όταν η παθολογική κατάσταση έχει θεραπευτεί.

Συνοψίζοντας, χρειάζεται να γίνει συνειδητά αποδεκτό απ' όλους ότι η άθληση οφείλει να αποτελεί κυρίαρχο στοιχείο της ζωής μας, ώστε να αναστραφεί η αυξανόμενη εμφάνιση νοσημάτων που στιγματίζουν αρνητικά το σύγχρονο άνθρωπο και έχουν υψηλό κόστος σε ποιότητα ζωής, αλλά και σε οικονομικό επίπεδο.

Πόλος έλξης είναι οι πρωταθλητές και η προσπάθεια κάθε κράτους προς αυτήν την κατεύθυνση. Μεγάλη ευθύνη έχουν και οι γιατροί, οι οποίοι οφείλουν να περιορίσουν τα φαινόμενα αιφνίδιου θανάτου που δρουν αποτρεπτικά σε αυτήν την προσπάθεια. Δεν αξίζει σε κανέναν -και πολύ περισσότερο στους πρωταθλητές- να πεθαίνει αιφνίδια σε αγωνιστικούς χώρους.



Τι είναι η θερμίδα (kcal) και τι σημαίνει ισοζύγιο ενέργειας.

Η θερμίδα είναι μονάδα μέτρησης της ενέργειας που απελευθερώνεται από το σώμα με τη μορφή θερμότητας. Το «ισοζύγιο ενέργειας» υποδηλώνει τη διαφορά [προσλαμβανόμενης- καταναλισκόμενης ενέργειας]. Έτσι, όταν οι θερμίδες που παίρνουμε από τη διατροφή είναι λιγότερες από αυτές που καταναλώνουμε (για βιολογικές λειτουργίες και άσκηση), χάνουμε βάρος. Όταν είναι περισσότερες, παχαινουμε και αποθηκεύουμε λίπος και, τέλος, όταν είναι ίσες, το βάρος μας διατηρείται σταθερό.

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