



# ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XXXI ΜΑΙΟΣ 2007

e-περιοδική έκδοση

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

## Πανελλήνιο Φοιτητικό πρωτάθλημα κλασσικού αθλητισμού

Παν/μιο Αιγαίου - Αργυρό Μετάλλιο



Αναλυτικά ΣΕΛ. 4

### ΜΕΡΟΣ I



ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΗ  
ΦΑΣΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ  
ΦΟΙΤΗΤΙΚΟΥ  
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ  
ΣΕΛ. 4

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ  
ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ  
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ  
ΣΤΙΒΟΥ  
ΣΕΛ. 4

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ  
ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ  
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ  
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ  
ΣΕΛ. 2-3



## Διάκριση Πανεπιστημίου Αιγαίου

# Μικρός τελικός Μεγάλη νίκη



Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου: 3η Πανελλήνια Θέση

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2-3

### ΜΕΡΟΣ II

ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ  
ΑΘΛΗΣΗ  
ΣΕΛ. 6-7



Ήλιος: Χρήσιμες συμβουλές για την παρουσία των ματιών  
ΣΕΛ. 7-8

Πανευρωπαϊκό πρόγραμμα εθελοντισμού Πανεπιστημιακού αθλητισμού

Αναλυτικά ΣΕΛ. 5

## Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου - Χαλκίδα 14-17 Μαΐου 2007



Στην Χαλκίδα 14-17 Μαΐου πραγματοποιήθηκε το Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου με την συμμετοχή των οκτώ Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων που αναδείχθηκαν νικητές των αντίστοιχων προκριματικών φάσεων. Διαψεύδοντας τα προγνωστικά που την ήθελαν από τις πιο αδύναμες ομάδες της διοργάνωσης το Πανεπιστήμιο Αιγαίου στην πρώτη του συμμετοχή σε Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου έκανε την υπέρβαση και κατέκτησε την τρίτη θέση και το χάλκινο μετάλλιο. Στην συνέχεια ακολουθεί περιγραφή της πορείας της ποδοσφαιρικής ομάδας του Πανεπιστημίου Αιγαίου στην διοργάνωση:

### Α' ημέρα: η είσοδος στην τετράδα



Στο πρώτο παιχνίδι που έκρινε και την είσοδο στην τετράδα το Πανεπιστήμιο Αιγαίου κλήθηκε σύμφωνα με την κλήρωση να αντιμετωπίσει το ΤΕΙ Θεσσαλονίκης. Κλήρωση που θεωρήθηκε δύσκολη κρίνοντας από τις συνεχείς και καλές παρουσίες του ΤΕΙ Θεσσαλονίκης σε τελικές φάσεις Πανελλήνιων φοιτητικών πρωταθλημάτων. Παιχνίδι για γερά νεύρα με το Πανεπιστήμιο Αιγαίου να στέκεται πολύ καλά στον αγωνιστικό χώρο προκαλώντας έκπληξη στους αντιπάλους. Με τις δύο ομάδες να χάνουν ευκαιρίες να προηγηθούν στο σκορ φθάσαμε στο τελευταίο λεπτό του αγώνα όπου έπειτα από προσωπική ενέργεια του Πάστου Ηλία η ομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου κέρδισε πέναλτι και την μοναδική ευκαιρία να κερδίσει το παιχνίδι και να δημιουργήσει την πρώτη έκπληξη της διοργάνωσης. Όμως ο αντίπαλος τερματοφύλακας είχε αντίθετη άποψη και αποκρούοντας το πέναλτι στέρησε το Πανεπιστήμιο Αιγαίου την μεγάλη νίκη και οδήγησε το παιχνίδι στην παράταση.

Εκεί οι δύο ομάδες κυνήγησαν με πάθος την νίκη, ενώ έμειναν με 10 παίκτες αφού είχαμε την αποβολή δύο παικτών με δεύτερη κίτρινη κάρτα. Και ενώ όλα έδειχναν πως όλα θα κρίνονταν στην ψυχοφθόρα διαδικασία των πέναλτι στο τελευταίο λεπτό ο Λευκαρίτης Χρυσάνθος πετυχαίνοντας ένα εκπληκτικό γκολ με σουτ έξω από την περιοχή έστειλε την ομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου στη τετράδα της διοργάνωσης.

### Β' ημέρα: κυνηγώντας το Θάυμα



Στο δεύτερο παιχνίδι το Πανεπιστήμιο Αιγαίου αντιμετώπισε το ΤΕΙ Αθηνών το οποίο εκτός από κατακτήσεις της πρώτης θέσης (3 φορές τα τελευταία 4 χρόνια) σε προηγούμενα Πανελλήνια φοιτητικά πρωταθλήματα και την εκπροσώπηση της Ελλάδας στο εξωτερικό (είχε φτάσει μέχρι και τον τελικό Παευρωπαϊκού Πανεπιστημιακού πρωταθλήματος). Στο παιχνίδι επιβεβαιώθηκαν τα προγνωστικά και τελικά το ΤΕΙ Αθηνών νίκησε με 4-1 στέλλοντας την ομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου στο μικρό τελικό και την διεκδίκηση του χάλκινου μεταλλίου. Το γκολ για την ομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου πέτυχε ο Λευκαρίτης Χρυσάνθος ο οποίος πέρασε με ατομική προσπάθεια την μισή αντίπαλη ομάδα προκαλώντας τον θαυμασμό όλων.

**Να σημειωθεί πως ο συγκεκριμένος παίκτης που αγωνίστηκε στην ομάδα του Αιολικού και αποχώρησε κατά την φετινή περίοδο έγινε αποδέκτης ευμενών σχολίων, πρόσωπο των αγώνων ενώ προκάλεσε το μεταγραφικό ενδιαφέρον επαγγελματικών ομάδων.**

### Γ' ημέρα: Μικρός τελικός - μεγάλη νίκη



Στην Τρίτη ημέρα των αγώνων το Πανεπιστήμιο Αιγαίου είχε να αντιμετωπίσει εκτός από την διοργανώτρια ομάδα του ΤΕΙ Χαλκίδας την απογοήτευση για τον αποκλεισμό από τον μεγάλο τελικό και την κούραση από τα συνεχόμενα παιχνίδια (3 παιχνίδια σε 3 ημέρες). Όμως η πρόκληση για την επίτευξη της μεγαλύτερης επιτυχίας του Πανεπιστημίου Αιγαίου την κατάκτηση του χάλκινου μεταλλίου πείσωσε την ομάδα και παίζοντας καλό ποδόσφαιρο νίκησε την ομάδα του ΤΕΙ Χαλκίδας με 4-0 αφού προηγήθηκε στο ημίχρονο με 2-0. **Πρόσωπο του αγώνα ο Πάστος Ηλίας, μεταπτυχιακός φοιτητής του τμήματος Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας που πέτυχε 3 γκολ και επιβεβαίωσε για μια ακόμη φορά την αγωνιστική του αξία, ενώ το άλλο γκολ πέτυχε ο Λευκαρίτης Χρυσάνθος.**

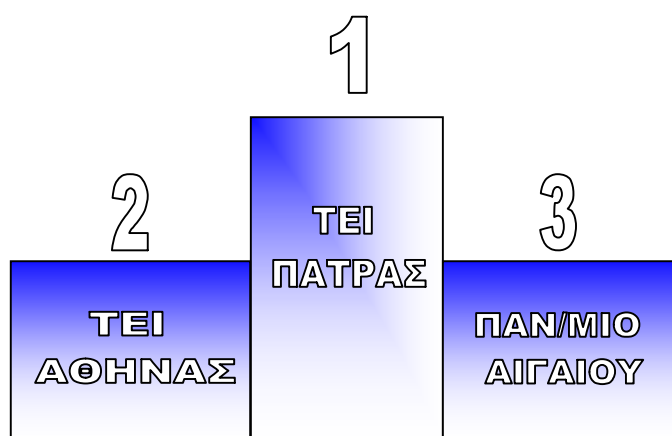
Να σημειωθεί επίσης πως στην Πανεπιστημιακή ομάδα συμμετείχαν και φοιτητές εκτός από την Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης. Συγκεκριμένα από την μονάδα της Χίου συμμετείχε ο Δίκας Γιώργος, από την μονάδα της Σάμου ο Κατοτριώτης Παναγιώτης και από την μονάδα της Ρόδου συμμετείχαν οι Αριστείδου Σάββας, Αρτεμίου Χρήστος και Κτίστης Μάριος. Συγκεκριμένα στην αποστολή της ομάδας του Πανεπιστημίου Αιγαίου συμμετείχαν οι: **Ευαγγελίνος Γιώργος (αρχηγός), Μπαλάτσος Θωμάς, Δίκας Γιώργος, Αριστείδου Σάββας, Αρτεμίου Χρήστος, Κτίστης Μάριος, Αγουρογιάννης Παναγιώτης, Σπυρόπουλος Παναγιώτης, Στεφανόπουλος Ηλίας, Λευκαρίτης Χρυσάνθος, Πάστος Ηλίας, Νέλλας Νίκος, Κολοβός Χρήστος, Κατωτριώτης Παναγιώτης, Γκόλας Ερρίκος και Κωνσταντινίδης Κώστας.**

Ο αρχηγός και τερματοφύλακας της ομάδας Ευαγγελινός Γιώργος που συμμετέχει τους τελευταίους μήνες και στις προπονήσεις του Αιολικού με σταθερή παρουσία σε όλους τους αγώνες δήλωσε για την επιτυχία: **“Πρόκειται για την μεγαλύτερη επιτυχία του Πανεπιστημίου Αιγαίου σε ομαδικό επίπεδο στον Πανεπιστημιακό αθλητισμό που στηρίχθηκε στην ομαδική συνεργασία των φοιτητών, στην πίστη για διάκριση και αποτέλεσε το επιστέγασμα των προσπαθειών όχι μόνο της φετινής περιόδου αλλά και περασμένων ετών”**.

Η ποδοσφαιρική ομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου με αφορμή την επιτυχία έγινε δεκτή από τον Πρύτανη του Ιδρύματος Κ. Αντρέα Τρούμπη ο οποίος συνεχάρη τους φοιτητές για την επιτυχία τους και την επιτυχή εκπροσώπηση του Πανεπιστημίου Αιγαίου σε Πανελλήνιο επίπεδο.

Τέλος, το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα “Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός συγχαίρει τα μέλη της ποδοσφαιρικής ομάδας όχι μόνο για την αγωνιστική τους παρουσία αλλά και για την αθλητική τους συμπεριφορά σε όλη την διάρκεια της διοργάνωσης. Επίσης ευχαριστεί τις Πρυτανικές αρχές του Ιδρύματος για την συνεχή στήριξη στις αθλητικές δραστηριότητες του Πανεπιστημίου.

### Η τελική κατάταξη των Ιδρυμάτων



4. ΤΕΙ ΧΑΛΚΙΔΑΣ

5. ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

6. ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

7. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

8. ΤΕΙ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ



## Προκριματική φάση Πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης

Στην Αθήνα 8-9 Μαΐου στο κλειστό Γυμναστήριο της Νηάρ-Ηστ πραγματοποιήθηκε η προκριματική φάση του Πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης φοιτητών με την συμμετοχή των Ιδρυμάτων του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, του Πανεπιστημίου Αιγαίου, του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου και του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθήνας.

Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου στο πρώτο παιχνίδι αντιμετώπισε το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο και επικράτησε με χαρακτηριστική άνεση 73-43. Στον δεύτερο αγώνα και τελικό της προκριματικής φάσης αντιμετώπισε την ισχυρή ομάδα του Πανεπιστημίου Αθηνών από την οποία και ηττήθηκε 79 – 45 με το Πανεπιστήμιο Αθηνών να παίρνει το εισιτήριο για την τελική φάση του Πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης που θα διεξαχθεί στην Κρήτη τον προσεχή Οκτώβριο.

Να σημειωθεί ότι το Πανεπιστήμιο Αιγαίου συμμετείχε στην διοργάνωση με φοιτητές από την Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης οι οποίοι συμμετείχαν για πρώτη φορά σε Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης αποκομίζοντας πλούσιες εμπειρίες παίζοντας με ομάδες που στελέχωναν παίκτες υψηλού επιπέδου και αγωνιζόμενους σε επαγγελματικά σωματεία της πρωτεύουσας.

Η σύνθεση της αποστολής της ομάδας του Πανεπιστημίου Αιγαίου:

Τζάννης Σωτήρης, Ασημακόπουλος Θεόδωρος, Ζωιτός Αντώνης, Μπαταγιάννης Γιώργος, Σαρηνιάλης Παντελής, Βερβίτας Βασίλης, Ζιώγας Αλέξανδρος, Οικονόμου Παναγιώτης, Κατίκας Λουκάς και Κούρας Κώστας.

## Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα Κλασσικού αθλητισμού - Ναύπλιο, Άργος 23-24 Μαΐου 2007

Στο Ναύπλιο 23-24 Μαΐου πραγματοποιήθηκε το Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα κλασσικού αθλητισμού με την συμμετοχή του συνόλου των Πανεπιστημιακών και Τεχνολογικών Ιδρυμάτων. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου κατάφερε στην πρώτη του συμμετοχή σε Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα κλασσικού αθλητισμού να κατακτήσει το πρώτο του μετάλλιο.



Συγκεκριμένα η φοιτήτρια Μούχου Ειρήνη του τμήματος Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας κατέκτησε την δεύτερη θέση και το αργυρό μετάλλιο στο αγώνισμα των 5000m. Να σημειωθεί ότι η Μούχου Ειρήνη, μέλος της Εθνικής ομάδας τριάθλου, έχει συμμετάσχει εκτός από τις Πανελλήνιες Πανεπιστημιακές διοργανώσεις εκπροσωπώντας το Πανεπιστήμιο Αιγαίου με την κατάκτηση συνολικά τριών μεταλλίων και στο Παγκόσμιο Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα τριάθλου (Λοζάνη 2006) με την Ελληνική Πανεπιστημιακή αποστολή.



## Πανευρωπαϊκό πρόγραμμα εθελοντισμού Πανεπιστημιακού αθλητισμού

Η Σπουδαστική επιτροπή της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού Αθλητισμού (EUSA Student Commission) σε συνεργασία με την Οργανωτική Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων (EUC) στα πλαίσια προγραμμάτων εθελοντισμού ενδιαφέρεται για την συμμετοχή φοιτητών στην οργάνωση Ευρωπαϊκών Πανεπιστημιακών Πρωταθλημάτων.

Οι ενδιαφερόμενοι θα συμμετέχουν στην οργάνωση Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων διαφόρων αθλημάτων για την παρούσα αγωνιστική περίοδο. Οι συμμετέχοντες επίσης θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν εμπειρία σε διάφορους τομείς, να γνωρίσουν την κουλτούρα των λαών που θα φιλοξενηθούν και κυρίως να δημιουργήσουν φίλους από όλη την Ευρώπη.

Η διοργανώτρια χώρα κάθε Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος καλύπτει τα έξοδα διαμονής διατροφής και μετακινήσεων κατά την διάρκεια της διοργάνωσης. Οι συμμετέχοντες επιβαρύνονται μόνο με τα έξοδα μετακίνησης από την χώρα τους στην διοργανώτρια χώρα.

Συγκεκριμένα σύμφωνα με το πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού αθλητισμού (EUSA) θα πραγματοποιηθούν οι παρακάτω διοργανώσεις:

- ➔ Beach-Volleyball: ESP, Valencia - 16.07.-19.07.2007 (2 students)
- ➔ Karate: MNE, Podgorica - 06.07.-08.07.2007 (2 students)
- ➔ Rugby 7s: FRA, Grenoble - 26.09.-27.09.2007 (2 students)
- ➔ Handball: POL, Lodz - 03.07.-08.07.2007 (2 students)
- ➔ Volleyball: CRO, Rijeka - 16.07.-23.07.2007 (2 students)
- ➔ Tennis: RUS, Moscow - 03.12.-09.12.2007 (2 students)
- ➔ Football: ITA, Rome - 09.07.-15.07.2007 (2 students)
- ➔ Table Tennis: CZE, Ostrava - 21.06.-24.06.2007 (2 students)
- ➔ Basketball: SUI, Geneva - 23.07.-29.07.2007 (2 students)
- ➔ Badminton: RUS, St. Petersburg - 12.11.-17.11.2007 (2 students)
- ➔ Futsal: SLO, Koper - 23.07.-29.07.2007 (2 students)
- ➔ Rowing: ESP, Girona - 06.09.-08.09.2007 (2 students)

Περισσότερες πληροφορίες παρέχονται από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός»

## 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](http://www.aegean.gr/sports)

## Διατροφή στην εφηβεία και άθληση

Η εφηβεία είναι μία φάση του κύκλου της ζωής που έχει προβληματίσει όχι μόνο τους γονείς αλλά και τους επαγγελματίες υγείας.

Οι διατροφικές απαιτήσεις των εφήβων επηρεάζονται αρχικά από την φυσιολογική εξέλιξη αλλά και από την ταυτόχρονη απότομη αύξηση της ανάπτυξης. Η εφηβεία είναι μία κυρίως αναβολική περίοδος, με αύξηση του ύψους και του βάρους, και αλλαγές στην σύσταση του σώματος, η οποίες καταλήγουν σε αύξηση της μυϊκής μάζας, σε αλλαγές στην ποσότητα και στην κατανομή του λίπους και στην μεγέθυνση των κυριότερων οργανικών συστημάτων. Επίσης είναι μία μοναδική περίοδος διαμόρφωσης των φυσιολογικών, ψυχοκοινωνικών και γνωστικών επιπέδων, τα οποία επηρεάζουν και τις διατροφικές επιλογές του εφήβου.

Η διατροφική του φροντίδα πρέπει να περιλαμβάνει την απότομη ανάπτυξη, την ωρίμανση και τις ψυχοκοινωνικές αλλαγές εξατομικευμένα. Σχετικά με την ανάπτυξη θα πρέπει να δοθεί έμφαση σε τρία σημεία: στην ένταση της απότομης εφηβικής ανάπτυξης, στην διάρκεια και στις διαφορές που παρουσιάζονται ανάμεσα στα δύο φύλα όσον αφορά την έναρξη της.

Ένα έφηβο κορίτσι βιώνει την πιο απότομη αύξηση της ταχύτητας ανάπτυξης μεταξύ τα 10 – 13 του χρόνια και ένα έφηβο αγόρι 2 χρόνια μετά, δηλαδή από τα 12 –15 του χρόνια. Με αυτή την περίοδο συνήθως τελειώνει και η περίοδος της απότομης ανάπτυξης και για το ύψος αλλά και για το βάρος. Η περίοδος αυτή προσδίδει περίπου το 15% του τελικού ενήλικου ύψους και το 50% του τελικού ενήλικου βάρους. Επειδή οι διατροφικές απαιτήσεις σχετίζονται άμεσα με την απότομη αύξηση της σωματικής μάζας, είναι απολύτως λογικό το γεγονός ότι οι μεγαλύτερες διατροφικές απαιτήσεις εμφανίζονται κατά το τελευταίο έτος της μέγιστης ανάπτυξης.

Τα άτομα, τα οποία έρχονται σε καθημερινή επαφή με τους έφηβους αθλούμενους και ασχολούνται με την εκπαίδευσή τους θα πρέπει να είναι ευαισθητοποιημένα σχετικά με το πώς σκέφτονται οι έφηβοι, ώστε να είναι δραστηριοί στην προαγωγή της σωστής διατροφής και καλής υγείας. Κατά την περίοδο αυτή, της ανάπτυξης και της ωρίμανσης, οι έφηβοι αθλητές μπορεί να γνωρίζουν μόνο τα βασικά όσον αφορά τις απαιτήσεις του αθλήματός τους, αλλά παράλληλα είναι τρομερά ανυπόμονοι να πετύχουν. Έτσι στηρίζονται στις λιγιστές εμπειρίες τους και σε πληροφορίες από διάφορες πηγές, μερικές των οποίων μπορεί να καθοδηγούνται από άλλα συμφέροντα.

Συχνά οι έφηβοι επιστρατεύουν οτιδήποτε χρειάζεται ώστε να επιτύχουν τους στόχους τους, χωρίς να τους απασχολούν οι συνέπειες. Ο κοινός στόχος κατά γενική ομολογία των εφήβων αθλητών είναι να γίνουν «μεγαλύτεροι, γρηγορότεροι και πιο δυνατοί» και για τις έφηβες «λεπτότερες και γρηγορότερες». Για αυτούς τους λόγους, το να μάθει στον «εύπλαστο» έφηβο τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του και την αθλητική του απόδοση είναι πάρα πολύ σημαντικό.

### Τι όμως απασχολεί τον έφηβο

Ένα από τα πιο σημαντικά θέματα που απασχολεί τον έφηβο είναι η εμφάνισή του. Συχνά παρατηρείται σύγχυση και υιοθέτηση λανθασμένων αντιλήψεων σχετικά με θέματα που αφορούν την εμφάνιση, όπως το βάρος, το σώμα και η σύσταση σώματος. Επιπροσθέτως ορισμένα αθλήματα προσθέτουν λανθασμένες αντιλήψεις (π.χ. η γυμναστική, ο χορός κ.α.) με το να επιβραβεύουν τον αθλητή για την εμφάνισή του.

Ας εξετάσουμε λοιπόν ένα-ένα τα θέματα αυτά.

### Σωματικό βάρος

Η εφηβεία είναι μία περίοδος απότομης έως και απρόβλεπτης ανάπτυξης. Για να έχει μία άποψη ο έφηβος σχετικά με το κανονικό βάρος, υπάρχουν πίνακες που το καθορίζουν ανάλογα με το ύψος, το φύλο και τις διακυμάνσεις που εμφανίζονται σε κάθε στάδιο της εφηβείας.

Κατά τις αγωνιστικές περιόδους, οι έφηβοι αθλητές και κυρίως αυτοί που ασχολούνται με αθλήματα κατάταξης ανάλογα με το βάρος και με αθλήματα εμφάνισης, μπορεί να προσπαθήσουν να μειώσουν το βάρος τους. Σε τέτοιες περιπτώσεις ο κίνδυνος για επιπτώσεις στην υγεία είναι εμφανής. Η χρήση ήπιων καθαρτικών και θέρμανσης, μπορεί να οδηγήσει στην υψηλή απώλεια ηλεκτρολυτών και υγρών. Μόνο η ελάχιστη μείωση του συνολικού βάρους από 1%-3% λόγω απώλειας υγρών μπορεί να βοηθήσει την αθλητική απόδοση. Από την άλλη πλευρά η αδυναμία, η αφυδάτωση, οι καρδιακές δυσλειτουργίες, η

μειωμένη αθλητική απόδοση και ο αυξημένος χρόνος αποκατάστασης από τραυματισμούς είναι τα πιο συχνά συμπτώματα. Έφηβοι που χρησιμοποιούν τέτοιες πρακτικές σε ζεστά και υγρά κλίματα, όπως το δικό μας, έχουν αυξημένο κίνδυνο για καρδιακή προσβολή. Ακόμα οι πρακτικές αυτές όταν συνδυάζονται με άλλες εφηβικές συνήθειες, όπως το να μένουν ξύπνιοι μέχρι αργά το βράδυ και να τρώνε στο «πόδι» κουράζουν και αδυνατούν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Οι έφηβοι λοιπόν θα πρέπει να γνωρίζουν τις συνέπειες που σχετίζονται με την χρήση τέτοιων πρακτικών απώλειας βάρους. Επίσης πολύ σημαντικό είναι ο καθορισμός λογικών στόχων. Οι έφηβοι που θέτουν στόχους, χωρίς κάποια επίβλεψη, είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν κάποια από τις τακτικές που αναφέραμε.

Υποδείξεις για την δημιουργία ενός καλού σχεδίου είναι οι εξής :

- § Να προτιμούνται οι ανοιχτές, αλλά ιδιωτικές συζητήσεις για θέματα που αφορούν το βάρος με άτομα που ο έφηβος αναγνωρίζει ως φίλους και υποστηρικτές του (γονείς, προπονητές, φίλους του).
- § Να θέτονται ρεαλιστικοί στόχοι-βάρη, οι οποίοι να μπορούν να επιτευχθούν σε 2-3 μήνες.
- § Να εκπαιδεύονται στους κανόνες υγιεινής διατροφής και στο πως θα λαμβάνουν τα απαιτούμενα θρεπτικά συστατικά.
- § Να μαθαίνουν πως να χάσουν βάρος αργά (0,5-1 kg/εβδ), εφόσον είναι απαραίτητο.

- § Να χρησιμοποιούν τύπους άσκησης που να προάγουν την καύση θερμίδων, εφόσον είναι απαραίτητο, λίγους μήνες πριν την αγωνιστική περίοδο.
- § Να μάθουν να είναι ρεαλιστές όσον αφορά την διατήρηση και την απώλεια βάρους σε αυτή την περίοδο της ζωής τους.

## Το σώμα

Δεύτερο θέμα στο οποίο θα σταθούμε είναι η εμφάνιση του σώματος. Το ενδιαφέρον για το πως είναι η εμφάνιση των εφήβων συχνά είναι υπερβολικό, ενώ η προσπάθεια για απώλεια βάρους συχνά γίνεται έμμονη ιδέα. Λόγω αυτών, η εμφάνιση διατροφικών διαταραχών, όπως η νευρική ανορεξία και η βουλιμία, στους εφήβους είναι περίπου 1%-5%. Έφηβες αθλήτριες σε ποσοστό 1%-39% εμφανίζουν διατροφικές διαταραχές ή διαταραχές στο βάρος. Σύμφωνα με μία έρευνα, το 34% των εφήβων θεωρεί τον εαυτό του υπέρβαρο και το 40% προσπαθεί να χάσει βάρος. Έτσι σε συνδυασμό με το άγχος του

ανταγωνισμού και την ψυχολογική πίεση για να φθάσει σε κάποιο συγκεκριμένο βάρος, η εμφάνιση της νευρικής ανορεξίας και βουλιμίας στους έφηβους αθλητές είναι απολύτως δικαιολογημένη. Οι διατροφικές αυτές διαταραχές μπορεί να δημιουργήσουν χρόνια κόπωση, καθυστέρηση της ανάπτυξης, υπογλυκαιμία ευπάθεια σε ιώσεις και αυξημένο κίνδυνο οστεοπόρωσης. Για τους λόγους αυτούς, έφηβοι αθλητές και όχι μόνο, που υποπευόμαστε ότι πάσχουν από κάποια διατροφική διαταραχή, θα πρέπει να λαμβάνουν διατροφική και ψυχολογική βοήθεια.

## Σύσταση του σώματος

Τελευταίο θέμα, σχετικό με την φυσική εμφάνιση είναι η σύσταση σώματος.

Οι έφηβοι αθλητές θα πρέπει να γνωρίζουν τις τυπικές τιμές της μυϊκής και λιπώδους μάζας, της διαφοροποίησης της σύστασης σώματος για το συγκεκριμένο άθλημα με το οποίο ασχολούνται ανάλογα με την ανάπτυξη, την απώλεια βάρους και το φύλο ώστε η αντίληψη τους να γίνει πιο ρεαλιστική δίνοντας έμφαση στις διατροφικές τους ανάγκες.

Κατά την διάρκεια της παιδικής ηλικίας υπάρχουν πολύ μικρές διαφορές μεταξύ της μυϊκής και λιπώδους μάζας. Κατά την εφηβική ηλικία όμως τα κορίτσια παίρνουν 15 εκ. σε ύψος και 16 κιλά σε βάρος ενώ τα αγόρια 20 εκ. και 22 κιλά αντίστοιχα. Τα κορίτσια τείνουν να αποκτήσουν λίπος και μύες ενώ τα αγόρια να αποκτήσουν μύες και να χάσουν λίπος. Εξηγώντας αυτές τις αλλαγές μπορούμε να καθοδηγήσουμε τους έφηβους προς πιο ρεαλιστικές αντιλήψεις. Επίσης είναι θεμιτό όταν συζητάμε με τους εφήβους για το σώμα να εστιάζουμε στη μυϊκή μάζα και στο πως να την αυξήσουμε όχι για την λιπώδη μάζα και στο πως να την μειώσουμε.

ΙΑΤΡΟΝΕΤ, Χρυσού Ιωάννης Διαιτολόγος - Διατροφολόγος



## Ήλιος Χρήσιμες συμβουλές για την προστασία των ματιών

Σοβαρούς κινδύνους διατρέχουν τα μάτια μας από τον καυτό ήλιο του καλοκαιριού, καθώς λόγω της τρύπας του όζοντος ολοένα και μεγαλύτερες ποσότητες της βλαβερής υπεριώδους ακτινοβολίας διαπερνούν την ατμόσφαιρα και έρχονται σε άμεση επαφή με το ανθρώπινο σώμα. Οι βλάβες που μπορεί να προκαλέσει η ηλιακή ακτινοβολία στα μάτια μπορούν να διακριθούν σε εξωτερικές και εσωτερικές: Ξεκινώντας από τους εξωτερικούς χιτώνες των ματιών, η ηλιακή ακτινοβολία προσβάλλει αρχικά το δέρμα των βλεφάρων, δημιουργώντας πρόωρη γήρανση του δέρματος και ρυτίδες. Πέρα όμως από αυτές τις αισθητικές συνέπειες στα βλέφαρα, μπορούν, δυστυχώς, να δημιουργηθούν κακοήθεις όγκοι λόγω της υπερβολικής έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία.

Το φάσμα της ηλιακής ακτινοβολίας περιλαμβάνει τρία τμήματα: το υπέρυθρο, το υπεριώδες και τις ακτίνες υψηλής ενέργειας στο ορατό φάσμα (High energy Visible – HEV). Από τα τρία αυτά μέρη, η υπεριώδης ακτινοβολία (190-400nm) και οι ακτίνες υψηλής ενέργειας (400-700nm) είναι οι πιο βλαβερές για τα μάτια μας. Η υπεριώδης ακτινοβολία (για την οποία γίνεται ιδιαίτερος λόγος τον τελευταίο καιρό) και η οποία δεν συνεισφέρει στην όραση, χωρίζεται ανάλογα με το μήκος κύματος σε δύο βασικά μέρη, την UV-A (315-400nm) και την UV-B (280-315m). Το ποσοστό της υπεριώδους ακτινοβολίας που φτάνει στην επιφάνεια της γης εξαρτάται από το όζον της ατμόσφαιρας. Η προοδευτική αύξηση της τρύπας του όζοντος από την αλόγιστη και ανεξέλεγκτη χρήση πολλών καταναλωτικών προϊόντων επιδεινώνει συνεχώς το πρόβλημα.

Το ηλιακό φως περιέχει πολύ περισσότερη UVA και λιγότερη UVB ακτινοβολία. Η ακτινοβολία UV-A έχει σχετικά χαμηλότερη ενέργεια αλλά μπορεί να εισχωρήσει βαθύτερα στο μάτι με αποτέλεσμα να απορροφάται κυρίως από τον αμφιβληστροειδή χιτώνα ο οποίος βρίσκεται στο πίσω μέρος του ματιού. Εργαστηριακές μελέτες έχουν δείξει ότι η ακτινοβολία UV-B έχει μεγαλύτερη ενέργεια και για το λόγο αυτό είναι πιο βλαβερή για το μάτι.

Είναι υπεύθυνη για το μαύρισμα του δέρματος αλλά, δυστυχώς, ταυτόχρονα συμβάλλει στη γήρανση του και στον καρκίνο του δέρματος. Το μεγαλύτερο μέρος της UVB απορροφάται από τον κερατοειδή χιτώνα και τον κρυσταλλοειδή φακό των ματιών και γι' αυτό μπορεί να προκληθεί κυρίως βλάβη σε αυτούς τους ιστούς και όχι σε βαθύτερα μέρη του ματιού όπως είναι ο αμφιβληστροειδής χιτώνας. Οι ακτίνες υψηλής ενέργειας του ορατού φάσματος είναι υπεύθυνες για παθήσεις του αμφιβληστροειδούς προκαλώντας μη αναστρέψιμες βλάβες.

Σε ότι αφορά τον κερατοειδή, η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει έγκαυμα, κατάσταση που είναι γνωστή ως φωτοκερατίτιδα και συνοδεύεται από έντονη ερυθρότητα, πόνο, τσούξιμο και φωτοφοβία. Απαιτείται άμεση εξέταση προκειμένου να διαπιστωθεί ο βαθμός της προσβολής του κερατοειδούς και, ευτυχώς, τις περισσότερες φορές δεν υπάρχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις στην όραση καθότι ο κερατοειδής έχει τη δυνατότητα γρήγορης ανάπλασης.

Η ηλιακή ακτινοβολία απορροφάται σε μεγάλο βαθμό και από τον κρυσταλλοειδή φακό, με αποτέλεσμα τη δημιουργία πρόωρου καταρράκτη. Επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει αυξημένη συχνότητα εμφάνισης καταρράκτη σε ασθενείς που είχαν εκτεθεί για μεγάλες περιόδους στην υπεριώδη ακτινοβολία. Καθώς ο κρυσταλλοειδής φακός απορροφά την ηλιακή ακτινοβολία, η αφαίρεση του καταρρακτικού φακού έχει σαν αποτέλεσμα την εισχώρηση της βλαβερής ηλιακής ακτινοβολίας στον αμφιβληστροειδή χιτώνα.

## Χρήσιμες συμβουλές

- § Να φοράμε ΠΑΝΤΑ γυαλιά ηλίου. Τα γυαλιά ηλίου πρέπει να χρησιμοποιούνται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, ακόμη και τις συννεφιασμένες μέρες γιατί η υπεριώδης ακτινοβολία δεν απορροφάται από τα σύννεφα. Τα γυαλιά ηλίου θα πρέπει πάντα να αγοράζονται από υπεύθυνα οπτικά καταστήματα και να πιστοποιούν την απορρόφηση της UVA και UVB σε πολύ μεγάλο ποσοστό (99-100%). Τα τελευταία χρόνια έχουν κάνει την εμφάνιση τους φακοί προστασίας από τον ήλιο ειδικό για την απορρόφηση των ακτίνων υψηλής ενέργειας ορατού φάσματος, γνωστοί ως φακοί μελανίνης.
- § Να βάζουμε ΠΑΝΤΑ αντηλιακό. Η χρήση αντηλιακού με ψηλό δείκτη προστασίας είναι επιβεβλημένη, ακόμα και στα βλέφαρα.
- § Να αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο μεταξύ 11πμ και 3πμ. Τις ώρες αυτές ο ήλιος βρίσκεται στο ψηλότερο επίπεδο και η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία είναι πιο έντονη.
- § Προσοχή στα παιδιά. Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στις βλαβερές συνέπειες της υπεριώδους ακτινοβολίας. Αποτελούν ομάδα υψηλού κινδύνου, καθώς εκτίθενται πολύ στον ήλιο, το αποτέλεσμα είναι αθροιστικό και εμφανίζεται συνήθως μετά από πολλά χρόνια. Για το λόγο αυτόν, τα παιδιά θα πρέπει να φορούν καπέλο, αντηλιακό σε όλο το σώμα και γυαλιά ηλίου από μικρή ηλικία.
- § Προσοχή στο υψόμετρο, το χιόνι την άμμο και τη θάλασσα. Όσο ανεβαίνουμε σε υψόμετρο, τόσο περισσότερο εκτιθέμεθα στην ηλιακή ακτινοβολία. Επίσης, επιφάνειες όπως το χιόνι (κυρίως) αλλά και η άμμος και η θάλασσα αντανακλούν την ακτινοβολία και προκαλούν μεγαλύτερα προβλήματα.
- § Προσοχή σε άτομα που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις του αμφιβληστροειδούς, όπως εκφυλιστική ωχροπάθεια. Τα άτομα αυτά είναι ιδιαίτερα επιρρεπή στην ηλιακή ακτινοβολία.
- § Προσοχή στα ογκίδια ή πληγές των βλεφάρων που δεν επουλώνονται. Μπορεί να αποτελούν αρχόμενες μορφές καρκίνου του δέρματος και να χρήζουν άμεσης αντιμετώπισης.