

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Σωματική δραστηριότητα είναι κάθε κίνηση του σώματος για την οποία απαιτείται κατανάλωση ενέργειας. Αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους.

Η **συστηματική σωματική δραστηριότητα**, μεταξύ άλλων, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης, στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικού επεισοδίου, σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, καρκίνου του παχέος εντέρου και του μαστού. Επιπλέον, προστατεύει από την οστεοπόρωση και τα κατάγματα, ενώ σχετίζεται με καλύτερη ψυχική υγεία και μακροζωία.

Αντίθετα, ο **καθιστικός τρόπος ζωής** και η **έλλειψη σωματικής δραστηριότητας** (π.χ., ενασχόληση με υπολογιστή, παρακολούθηση τηλεόρασης, βιντεοπαιχνίδια, καθιστική εργασία) σχετίζονται με αύξηση της συχνότητας εμφάνισης νοσημάτων, όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2.

Η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει:

- κάθε δραστηριότητα που πραγματοποιείται στα πλαίσια της **εργασίας**, τις **οικιακές εργασίες** και τις **καθημερινές μετακινήσεις**
- κάθε δραστηριότητα κατά τον **ελεύθερο χρόνο**. Εδώ ανήκει και η **άσκηση**. Πρόκειται για κάθε δραστηριότητα προγραμματισμένη, δομημένη, επαναλαμβανόμενη, που αποσκοπεί στη βελτίωση ή τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης. Περιλαμβάνει όλα τα αθλήματα, τη γυμναστική, τον χορό κ.ά.

Η σωματική δραστηριότητα διακρίνεται σε επίπεδα **ανάλογα με την έντασή της**. Η ένταση αναφέρεται στο «πόσο σκληρά-με πόση προσπάθεια» εκτελείται η δραστηριότητα και διαφοροποιείται ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής κατάστασης των ατόμων. Συγκεκριμένα, η σωματική δραστηριότητα, ανάλογα με την έντασή της, διακρίνεται στα ακόλουθα 3 επίπεδα:

- **Χαμηλή:** Περιλαμβάνει δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, που δεν απαιτούν ιδιαίτερη προσπάθεια, π.χ., χαλαρό περπάτημα, ελαφριές δουλειές του σπιτιού.

- **Μέτρια:** Περιλαμβάνει δραστηριότητες που κάνουν την καρδιά, τους πνεύμονες και τους μύς να λειτουργήσουν πιο έντονα από ό,τι συνήθως, προκαλώντας εμφανή αύξηση των καρδιακών παλμών και του ρυθμού αναπνοής. Κατά τη διάρκεια δραστηριότητας μέτριας έντασης, το άτομο μπορεί να διατηρήσει μια συνομιλία, αλλά δεν μπορεί να τραγουδήσει. Σε κλίμακα από 1-10, η μέτριας έντασης δραστηριότητα τοποθετείται στο 5-6· εδώ συγκαταλέγονται το έντονο περπάτημα, το ανέβασμα σκάλας, ο χορός, το κούμπι, οι δουλειές του σπιτιού κ.ά.
- **Υψηλή:** Περιλαμβάνει δραστηριότητες που κάνουν την καρδιά, τους πνεύμονες και τους μύς να λειτουργήσουν ακόμα πιο έντονα σε σχέση με τις δραστηριότητες μέτριας έντασης, αυξάνοντας κατά πολύ τους καρδιακούς παλμούς και τον ρυθμό της αναπνοής. Κατά τη διάρκεια δραστηριότητας υψηλής έντασης, το άτομο δεν μπορεί να αρθρώσει παρά λίγες λέξεις, πριν χρειαστεί να σταματήσει για να πάρει αναπνοή. Σε κλίμακα από 1-10, οι δραστηριότητες αυτές τοποθετούνται στο 7-8· εδώ συγκαταλέγονται το τρέξιμο, η ποδηλασία με γρήγορους ρυθμούς, το γρήγορο κούμπι, η μετακίνηση μεγάλου βάρους κ.ά.



ΣΥΣΤΑΣΗ

- **Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον καθιστικό τρόπο ζωής**, π.χ., χρόνος μπροστά σε οθόνη (υπολογιστής, τηλεόραση κ.ά.)
- Υιοθετήστε οποιαδήποτε μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα, για **τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως**, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, ιδανικά καθημερινά, για να διατηρήσετε καλή υγεία και ευρωστία.
- Για επιπλέον οφέλη στην υγεία, αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα σε περίπου 5 ώρες μέτριας έντασης ή 2,5 ώρες υψηλής έντασης την εβδομάδα ή σε οποιονδήποτε ισοδύναμο συνδυασμό των παραπάνω.














ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Τα 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης δεν χρειάζεται να είναι συνεχόμενα. Μπορούν να γίνονται σε διαστήματα διάρκειας τουλάχιστον 10 λεπτών το καθένα, μέσα στην ημέρα.
- Εντάξτε τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας, π.χ., κατεβείτε από το λεωφορείο στην προηγούμενη στάση και περπατήστε μέχρι τη δουλειά ή το σπίτι, χρησιμοποιείτε τις σκάλες και όχι τον ανελκυστήρα ή τις κυλιόμενες σκάλες, όπου αυτό είναι εφικτό.
- Έστω και η ελάχιστη σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερη από την πλήρη έλλειψή της.
- Προγραμματίστε, μέσα στην εβδομάδα, τον χρόνο που θα αφιερώσετε σε σωματική δραστηριότητα και μην την παραλείπετε.
- Επιλέξτε διάφορα είδη σωματικών δραστηριοτήτων. Σκεφτείτε την κίνηση ως ευκαιρία – όχι σαν αγγαρεία.
- Μετά την άσκηση, μην επιβραβεύετε τον εαυτό σας με ένα υψηλό σε θερμίδες γεύμα ή μικρογεύμα.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Η ενέργεια που δαπανάται μέσω της σωματικής δραστηριότητας (δηλαδή οι θερμίδες που καταναλώνονται) εξαρτάται τόσο από το είδος όσο και από τη διάρκειά της (βλ. Πίνακα 8).
- Η σωματική δραστηριότητα μπορεί, επίσης, να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου.
- Η συστηματική σωματική δραστηριότητα μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης.

ΠΙΝΑΚΑΣ 8.**Θερμίδες* που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια διαφόρων δραστηριοτήτων ή αθλημάτων, ανάλογα με το βάρος του ατόμου**

Δραστηριότητα ή Άσκηση (διάρκειας 1 ώρας)	60 κιλά	70 κιλά	80 κιλά	90 κιλά
 Αργό Περπάτημα (3 χλμ/ώρα)	148	176	204	233
Περπάτημα μέτριας έντασης (4-5 χλμ/ώρα)	195	232	270	307
Περπάτημα πολύ γρήγορο (6-7 χλμ/ώρα)	295	352	409	465
Γρήγορο τρέξιμο (8 χλμ/ώρα)	472	563	654	745
 Δουλειές στο σπίτι (ελαφράς δυσκολίας, π.χ., καθάρισμα, ξεσκόνισμα κ.ά.)	148	176	204	233
Δουλειές στο σπίτι (μέτριας δυσκολίας)	207	246	286	326
 Ποδήλατο μέτριας έντασης (19-22 χλμ/ώρα)	472	563	654	745
 Διατάσεις – yoga (hatha)	236	281	327	372
 Μπαλέτο, μοντέρνος χορός	266	317	368	419
 Χορός σάλας γρήγορος	325	387	449	512
Αερόμπικ υψηλής έντασης	413	493	572	651
 Ελεύθερη κολύμβηση (αργά)	413	493	572	651
 Μπάσκετ (προπόνηση)	354	422	490	558
 Ποδόσφαιρο	472	563	654	745
 Τένις (μονό)	472	563	654	745
 Βόλει	177	211	245	279
 Άσκηση με βάρη υψηλής έντασης	354	422	490	558
 Πολεμικές τέχνες (judo, karate, kick boxing, tae kwan do)	590	704	817	931

Πηγές: <http://www.nutristrategy.com/caloriesburned.htm>

Calculations are based on research data from *Medicine and Science in Sports and Exercise*, the official journal of the American College of Sports Medicine.

* Οι αναγραφόμενες θερμίδες είναι ενδεικτικές, καθώς, εκτός από το σωματικό βάρος, η απώλεια των θερμίδων επηρεάζεται και από άλλους παράγοντες, όπως την ένταση της δραστηριότητας, το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και τον μεταβολισμό του ατόμου.