



Από την αρχαιότητα ως σήμερα, και κυρίως στην έντονα τεχνοκρατική εποχή που ζούμε, η άσκηση παραμένει μια από τις λίγες στιγμές αληθινής χαράς. Τα θετικά αποτελέσματα της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας ενός ατόμου, σε συνδυασμό με τη σωστή διατροφή συμβάλλουν στην ψυχική διάθεση, στις γνωστικές λειτουργίες και στην σωματική κατάσταση του. Επιπλέον πιο πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι η άσκηση βοηθάει το άτομο να εξελίξει τις πνευματικές του δεξιότητες, να διαχειριστεί καλύτερα το στρες και να ελέγξει καλύτερα το σωματικό του βάρος. Η τακτική άσκηση λοιπόν σε συνδυασμό με μια σωστή διατροφή είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για την ψυχική υγεία, βελτιώνει τη διάθεση, μειώνει σημαντικά το στρες και λειτουργεί προστατευτικά σε μια σειρά σοβαρών παθήσεων. Βοηθά τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση ψυχικών ασθενειών, αλλά και του ιδιαίτερα αυξανόμενου φαινομένου στα ελληνικά δεδομένα της παχυσαρκίας.

Αυτή η προστατευτική δράση της άσκησης μπορεί να οφείλεται στην αυξημένη έκκριση νευροδιαβιβαστών (σεροτονίνης, ντοπαμίνης, νορεπινεφρίνης) και ενδογενών οπιοειδών όπως η β-ενδορφίνη. Οι μηχανισμοί αυτοί ασκούν πολλαπλές θετικές επιδράσεις στον εγκέφαλο μας, ειδικά στα κέντρα του εγκεφάλου που ελέγχουν τα συναισθήματα, επηρεάζουν θετικά το σύστημα που είναι υπεύθυνο για την εμφάνιση του στρες, καθώς και το κέντρο της ανταμοιβής του εγκεφάλου. Όλα αυτά σε συνδυασμό με τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης του ατόμου που ασκείται τακτικά, το καθιστούν ικανό να ανταπεξέρχεται καλύτερα στις απαιτήσεις του περιβάλλοντός του, να διαχειρίζεται πιο ψύχραιμα και αποτελεσματικά το στρες της καθημερινότητας, να έχει καλύτερη διάθεση και να μην εμφανίζει καταθλιπτικά συμπτώματα.

Οποιαδήποτε μορφή άσκησης είναι χρήσιμη αρκεί να ταιριάζει στο άτομο που την επιλέγει και φυσικά να έχει χρόνο να διαθέσει σε αυτή τη δραστηριότητα. Η άσκηση θα πρέπει να είναι κάτι που απολαμβάνει το άτομο που τη διαλέγει. Σε άλλη περίπτωση θα δυσκολευτεί να βρει κίνητρο να συνεχίσει σε συστηματική βάση. Οποιαδήποτε άσκηση είναι καλύτερη από καθόλου άσκηση. Εάν δεν έχετε ασκηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, (σε αυτήν την περίπτωση θα ήταν καλό να συμβουλευτείτε το γιατρό σας) ξεκινήστε σταδιακά ώστε να εντάξετε ξανά τη γυμναστική στον τρόπο ζωής σας. Εάν κάποιος είναι κουρασμένος η άσκηση θα του δώσει ενέργεια. Εάν κάποιος ανησυχεί για κάτι, η άσκηση θα αποσπάσει τις σκέψεις του για λίγο. Ακόμη και ένας περίπατος 15 λεπτών βοηθά να καθαρίσει το μυαλό και να χαλαρώσει κανείς.

Μπορεί κάποιος να γραφτεί σε κάποιο αθλητικό ή χορευτικό σύλλογο ή απλά να γίνει ποιο δραστήριος στην καθημερινότητά του, χρησιμοποιώντας τις σκάλες και όχι το ασανσέρ, περπατώντας ή κάνοντας ποδήλατο αντί να χρησιμοποιήσει το αυτοκίνητό του. Προτιμήστε το ποδήλατο μέσα στην πόλη, έτσι θα ξέρετε πως κάνετε κάτι καλό όχι μόνο για την υγεία σας, αλλά και για το περιβάλλον στο οποίο ζείτε και αναπνέετε, εσείς και η οικογένειά σας.

Εκτός από την ποιότητα της διατροφής, σημαντικό ρόλο παίζει όμως και η ποσότητα! Έμφαση θα πρέπει να δίνεται στη διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας, δηλαδή στην ισορροπία μεταξύ ενέργειας που δαπανάται για τις βασικές λειτουργίες του οργανισμού-τη σωματική δραστηριότητα και της ενέργειας που προσλαμβάνεται από την τροφή. Κατά συνέπεια όταν η ισορροπία αυτή διαταράσσεται, η περίσσεια λιπαρών και υδατανθράκων μετατρέπεται στον οργανισμό σε λίπος και οδηγεί στην παχυσαρκία. Ο συνδυασμός σωστής διατροφής και άσκησης είναι ο καλύτερος τρόπος να διατηρήσει κάποιος ένα φυσιολογικό βάρος και να νιώθει καλά με το σώμα του.

Την αρχαία ρήση «**ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ**» έρχονται να αποδείξουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο οι επιστημονικές έρευνες που διαπιστώνουν περίτρανα την άρρηκτη σχέση μεταξύ σωματικής άσκησης, σωστής διατροφής και ψυχικής ευεξίας. Όσοι λοιπόν καταπιάνονται επιμελώς με κάποιου είδους άθληση απολαμβάνουν τις θετικές επιδράσεις αυτής όχι μόνο στη φυσική τους υγεία αλλά και στην καλύτερη ψυχολογική διάθεση τους γενικότερα. Άλλωστε ως υγεία νοείται η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας!