

Έχεις μερικές καλές επιλογές



Όποιος θέλει να κάνει ένα πολύ μεγάλο δώρο στον εαυτό του, ας αρχίσει να περπατάει με γρήγορο βήμα για 30 λεπτά την ημέρα. Με αυτό τον τρόπο μπορεί να ελαττώσει σημαντικά τις πιθανότητες που έχει να αναπτύξει όχι ένα, ούτε δύο, αλλά 24 νοσήματα!

Αυτό είναι το συμπέρασμα της συνδυασμένης ανάλυσης 40 μελετών για τις επιδράσεις της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας στην υγεία, οι οποίες δημοσιεύθηκαν την τελευταία τετραετία.

Όπως έδειξε η ανάλυση, η συστηματική φυσική δραστηριότητα αποτελεί μαζί με την αποφυγή του καπνίσματος τις δύο πιο σημαντικές συνήθειες που πρέπει να υιοθετήσουμε, εάν θέλουμε να ζήσουμε πολλά και καλά χρόνια.

Σύμφωνα με την ανάλυση, που δημοσιεύεται στην «Διεθνή Επιθεώρηση Κλινικής Πρακτικής», όσοι άνθρωποι φροντίζουν να είναι δραστήριοι 30 λεπτά την ημέρα διατρέχουν, μεταξύ άλλων, μειωμένο κίνδυνο να εκδηλώσουν:

- Κάθε είδους καρδιαγγειακό νόσημα (μεταξύ αυτών καρδιοπάθεια, ισχαιμικά εγκεφαλικά, αιμορραγικά εγκεφαλικά).
- Καρκίνο (γενικών και διάφορες επιμέρους μορφές, όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου και ο καρκίνος του μαστού).
- Οστεοπόρωση
- Τύπου 2 διαβήτη
- Κατάθλιψη
- Παχυσαρκία
- Υπέρταση
- Στυτική δυσλειτουργία
- Άνοια
- Οσφυαλγία

Επιπλέον, ολοένα περισσότερα στοιχεία δείχνουν ότι ακόμα κι αν αρρωστήσει κανείς, η συστηματική φυσική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει την ανάρρωσή του, ακόμα κι αν έχει καρδιοπάθεια, καρκίνο, αρθρίτιδα, οστεοπόρωση ή άνοια.

Τα οφέλη αυτά αφορούν άντρες και γυναίκες, σε ολόκληρο το ηλικιακό φάσμα.

Και δε χρειάζεται να γυμνάζεται κανείς με τις ώρες για να ωφεληθεί.

150 λεπτά φυσικής δραστηριότητας την εβδομάδα, μπορούν να κάνουν θαύματα.

Τι είδους δραστηριότητα μπορεί να επιλέξει κανείς;

Πρακτικά ότι θέλει: περπάτημα με γρήγορο βήμα, ποδήλατο, τζόκινγκ, αεροβική, χορό, κολύμπι, ανάβαση σκάλας, ασκήσεις στο γυμναστήριο και έντονη κηπουρική (π.χ. ξεχορτάρισμα) είναι μερικές καλές επιλογές.