

# ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ



## Σωματική άσκηση & υγεία εγκεφάλου

Ως σωματική άσκηση εννοείται οποιαδήποτε κίνηση γίνεται από τους μύες του σκελετού του σώματός σας, η οποία χρησιμοποιεί ενέργεια. Σε αυτό περιλαμβάνεται οποιαδήποτε ακούσια δραστηριότητα που ενδέχεται να κάνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας, όπως οικιακές δουλειές ή κηπουρική, καθώς και οποιαδήποτε προγραμματισμένη σωματική δραστηριότητα, όπως γυμναστική. Η σωματική άσκηση βοηθά στην υγεία του εγκεφάλου υποστηρίζοντας τον εγκέφαλο, ενισχύοντας τη λειτουργία του εγκεφάλου και διατηρώντας τα αιμοφόρα αγγεία στον εγκέφαλο υγιή, γεγονός με το οποίο με τη σειρά του προσθέτει στην ανάπτυξη και την επιβίωση των εγκεφαλικών κυττάρων

Πόση άσκηση;



Αερόβια γυμναστική + ενδυνάμωση = καλύτερη νοητική υγεία για ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας.



- Περπάτημα
- Γκολφ
- Τάι Τσι (Tai Chi)
- Κολύμβηση
- Γιόγκα
- Χορός
- Ποδηλασία
- Κηπουρική
- Πιλάτες (Pilates)
- Τρέξιμο

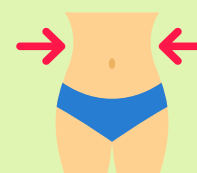
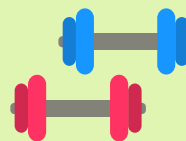
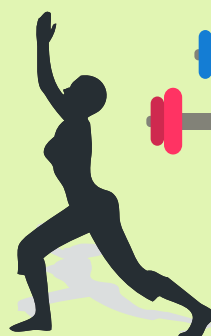
# Κινήστε το σώμα σας.

Η διατήρηση της σωματικής άσκησης είναι σημαντική για την υγεία του εγκεφάλου σας.

## Οφέλη της σωματικής άσκησης στην υγεία

2 λόγοι γιατί θα πρέπει να κάνετε τη σωματική άσκηση μέρος της ζωής σας:

1. Κοιμάστε καλύτερα
2. Έχετε λιγότερο άγχος
3. Έχετε περισσότερη ενέργεια
4. Ελέγχετε το βάρος
5. Έχετε πιο υγιείς αρθρώσεις, μύες και υγιή οστά
6. Έχετε περισσότερη ευελιξία και κινητικότητα
7. Έχετε λιγότερες πιθανότητες πτώσεων και τραυματισμών



7 παθήσεις που είναι λιγότερο πιθανό να αναπτυχθούν επειδή η σωματική άσκηση είναι μέρος της ζωής σας:

1. Διαβήτης
2. Εγκεφαλικό
3. Αρτηριακή υπέρταση
4. Υψηλή χοληστερίνη
5. Καρδιοπάθεια
6. Κάποιοι καρκίνοι
7. Κατάθλιψη

## ΑΣ ΚΙΝΗΘΟΥΜΕ!

### Σωματική άσκηση για ηλικιωμένους

Τι είναι η σωματική άσκηση;

Απλά, κινήθειτε!

Ως σωματική άσκηση εννοείται οποιαδήποτε κίνηση γίνεται από τους μύες του σκελετού του σώματός σας, η οποία χρησιμοποιεί ενέργεια. Σε αυτό περιλαμβάνεται οποιαδήποτε ακούσια δραστηριότητα που ενδέχεται να κάνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας, όπως οι δουλειές στο σπίτι, καθώς και οποιαδήποτε προγραμματισμένη σωματική δραστηριότητα, όπως γυμναστική.

Ποια είναι τα οφέλη της σωματικής άσκησης στην υγεία;

Νοιώθετε καλύτερα!

Έρευνες δείχνουν ότι η συχνή σωματική άσκηση έχει πολλά οφέλη για τη σωματική και πνευματική σας υγεία.

Η σωματική άσκηση σας βοηθάει να:

- κοιμηθείτε καλά
- έχετε λιγότερο άγχος
- έχετε περισσότερη ενέργεια
- διαχειριστείτε το βάρος σας
- έχετε πιο υγιείς αρθρώσεις, μύες και υγιή οστά
- έχετε βελτιώσει την ευελιξία και την κινητικότητα
- αποφεύγονται πτώσεις και τραυματισμοί

Επίσης, είναι λιγότερο δυνατό να αναπτύξετε:

- διαβήτη
- εγκεφαλικό
- υψηλή αρτηριακή πίεση
- υψηλή χοληστερίνη
- καρδιοπάθεια
- κάποιοι καρκίνοι
- κατάθλιψη
- πρόωρο θάνατο

Και το καλύτερο από όλα, η σωματική άσκηση βελτιώνει τη γενική σας ευημερία.

Πώς η σωματική άσκηση υποστηρίζει την υγεία του εγκεφάλου σας; Κάνει τον εγκέφαλό σας πιο δυνατό!

Έρευνες αποδεικνύουν ότι η σωματική άσκηση υποστηρίζει τον εγκέφαλο, η οποία βοηθάει στην ενδυνάμωση της λειτουργίας του εγκεφάλου. Πολλοί άνθρωποι δεν αντιλαμβάνονται ότι υπάρχουν 600km αιμοφόρων αγγείων στον εγκέφαλο. Οπότε, η συχνή άσκηση βοηθάει να:

- διατηρείτε όλα σας αιμοφόρα αγγεία υγιή
- αναπτύχθουν και να επιβιώσουν τα εγκεφαλικά αγγεία
- βελτιώσει τις νοητικές λειτουργίες - είναι η αντίληψη, η σκέψη, οι ικανότητες λογικής και μνήμης σας.

Μπορεί η σωματική άσκηση να μειώσει τον κίνδυνο πτώσης των νοητικών μου δεξιοτήτων;

Ναι, μπορεί!

Χρειάζεται για γίνει περισσότερη έρευνα, αλλά αυτό που γνωρίζουμε τώρα υποδηλώνει ότι οι άνθρωποι που είναι σωματικά δραστήριοι μπορεί να παρουσιάσουν μειωμένη νοητική πτώση και να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης άνοιας σε σύγκριση με ανθρώπους που δεν είναι σωματικά δραστήριοι. Επίσης, ένας συνδυασμός αερόβιας γυμναστικής και άσκησης ενδυνάμωσης μπορεί να έχει μεγαλύτερη επίδραση στη νοητική υγεία στους ηλικιωμένους από ό, τι να επιλέξει να κάνει μόνο μία από τις παραπάνω.

- Η αερόβια γυμναστική περιλαμβάνει σωματικές δραστηριότητες σε μέτρια έως υψηλή ένταση, οι οποίες αυξάνουν τον ρυθμό της καρδιάς σας και τον ρυθμό της αναπνοής σας, όπως μια γρήγορη βόλτα ή κάνοντας κάτι που σας κάνει λίγο να λαχανιάσετε. Αυτό γενικά σημαίνει ότι ό, τι κι αν κάνετε, θα είναι λίγο δύσκολο να συνομιλήσετε με τη συντροφιά σας ενώ γυμνάζεστε.
- Η άσκηση ενδυνάμωσης περιλαμβάνει φυσικές δραστηριότητες που χρησιμοποιούν βάρη ή αντίσταση, οι οποίες συμβάλλουν στην ενίσχυση των μυών σας και στηρίζουν την υγεία των οστών και των αρθρώσεων.

Πώς μπορώ να ξεκινήσω;

Πηγαίνοντας με προσοχή, με προσήλωση!

Η εκκίνηση ενός προγράμματος σωματικής άσκησης θα είναι διαφορετική για όλους. Οπότε, είναι σημαντικό να μιλήσετε με τον ιατρό σας (GP) και έναν επαγγελματία στη γυμναστική, όπως έναν φυσιοθεραπευτή, πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα. Θα πρέπει να συζητήσετε τα τρέχοντα επίπεδα υγείας, φυσικής κατάστασης και στόχους σας. Εάν δεν μπορείτε να κάνετε ορισμένα πράγματα λόγω της κατάστασης της υπάρχουσας υγείας σας, τότε συζητήστε και αυτά και μάθετε ποιες ασκήσεις είναι καλύτερες για εσάς.

Πόση σωματική άσκηση μπορώ να κάνω;

Παραδόξως, όχι τόσο όση νομίζετε!

Το Australian Government Department of Health (Υπουργείο Υγείας της Αυστραλιανής Κυβέρνησης) συνιστά:

- Συμμετοχή για τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας έντασης σωματικής άσκησης, όπως γρήγορο περπάτημα, στις περισσότερες (αν όχι όλες) ημέρες, ή
- Έντονη άσκηση για 75-150 λεπτά κάθε εβδομάδα.

Εάν δεν μπορείτε να κάνετε 30 λεπτά την ημέρα, ξεκινήστε να ασκείστε για 10 λεπτά τη φορά, μία ή δύο φορές την ημέρα και αυξήστε το επίπεδο (δοκιμάστε 12 λεπτά δύο φορές την ημέρα) μέχρι να φτάσετε στον στόχο σας. Θυμηθείτε: είναι καλύτερο να κάνετε κάτι παρά να μην κάνετε τίποτα. Ο στόχος σας είναι να μειώσετε τον χρόνο που ξοδεύετε καθισμένοι ή ξαπλωμένοι.

Συμβουλές για να έχετε κίνητρο!

- Κάντε κάτι που σας αρέσει - περπάτημα, τζόκινγκ, τσίτσι, γιόγκα, χορός, γκολφ, τένις, ποδηλασία, κολύμπι - οτιδήποτε κινεί το σώμα σας και σας χαρίζει χαρά
- Βάλτε ρεαλιστικούς στόχους που μπορείτε να επιτύχετε
- Μην πιέσετε τον εαυτό σας πάρα πολύ - σιγά-σιγά αυξήστε το επίπεδο σωματικής σας άσκησης και να ζητήσετε από τον ιατρό σας (GP) ή από έναν επαγγελματία στη γυμναστική ένα πρόγραμμα για να το κάνετε
- Συμπεριλάβετε μερικούς φίλους ή συγγενείς στη γυμναστική σας - η καθημερινή κοινωνική αλληλεπίδραση είναι καλή και για το μυαλό σας
- Φάξτε για «ενεργές» επιλογές κατά τη διάρκεια της ημέρας σας. Για παράδειγμα, περπατήστε στα τοπικά καταστήματα για να πάρετε την εφημερίδα σας ή ένα κουτί γάλα - μια γρήγορη βόλτα στο τοπικό καφέ για να συναντήσετε φίλους ή συγγενείς για καφέ ή τσάι είναι πάντα μια καλή ιδέα
- Κάντε όσα μπορείτε με την οικογένεια ή τους φίλους σας
- Θυμηθείτε να κάνετε κάτι κάθε μέρα - ίσως μια υπενθύμιση στο κινητό σας τηλέφωνο ή μια σημείωση στο ημερολόγιό σας θα σας βοηθήσει
- Ντυθείτε και γυμναστείτε ανάλογα με τον καιρό
- Παραμείνετε ενυδατωμένοι παρακολουθώντας την κατανάλωση νερού
- Τεντωθείτε πριν και αφού κάνετε οτιδήποτε σωματικό - ο φυσιοθεραπευτής ή ο επαγγελματίας σας στη γυμναστική θα σας δείξουν πώς να το κάνετε

Που μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

- The National Physical Activity Guidelines for Australians: [health.gov.au](http://health.gov.au)
- Your Brain Matters (Alzheimer's Australia): [www.yourbrainmatters.org.au](http://www.yourbrainmatters.org.au)
- Το τοπικό σας συμβούλιο μπορεί να σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με τα τοπικά προγράμματα γυμναστικής (πολλά ειδικά σχεδιασμένα για ηλικιωμένους) καθώς και τοπικές αθλητικές λέσχες.
- The Healthy Ageing Quiz, (National Ageing Research Institute): [www.nari.net.au/resources/health-professionals/healthy-ageing](http://www.nari.net.au/resources/health-professionals/healthy-ageing)
- The ANU-ADRI (Centre for Research on Ageing, Health & Wellbeing): [anuadri.anu.edu.au](http://anuadri.anu.edu.au)

Αναφορές

[1] World Health Organisation. (2016). Health Topics: Physical Activity. Retrieved from [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)

[2] Farrow, M., & Ellis, K. (2013). Physical activity for brain health and fighting dementia. Alzheimer's Australia Paper 36. Alzheimer's Australia: Canberra.

[3] Australian Government Department of Health. (2014). Australia's physical activity and sedentary behaviour guidelines. Retrieved from <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines#chba>

[4] Lautenschlager, N. T., Anstey, K. J., & Kurz, A. F. (2014). Non-pharmacological strategies to delay cognitive decline. *Maturitas*, 79(2), 170-173. doi:10.1016/j.maturitas.2014.07.012

[5] Kirk-Sanchez, N. J., & McGough, E. L. (2014). Physical exercise and cognitive performance in the elderly: Current perspectives. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 51-62. doi:10.2147/CIA.S39506