

ΓΥΜΝΑΣΙΟ-Λ.Τ. ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΘΕΜΑ:

**ΝΕΟΙ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ- ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ**

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ: Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΓΚΑΛΑΜΕΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΓΟΥΛΑΣ ΛΟΥΚΑΣ

ΓΟΥΡΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΚΑΤΗΣ ΗΛΙΑΣ

ΚΑΤΣΙΚΟΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ

ΛΑΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΛΑΠΟΥΣΙ ΑΡΜΕΛΑ

ΛΕΙΒΑΝΙΔΗ ΓΕΩΡΓΙΑ-ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

ΛΙΚΑΙ ΜΕΚΟ

ΜΠΙΜΗ ΜΑΡΙΑ

ΜΠΟΥΤΣΗ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ

ΜΠΟΥΤΣΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ANNA

ΝΤΑΙΚΟ ΝΤΕΝΙΣΑ

ΝΤΑΛΙΑΝΗ ΒΑΣΙΛΕΙΑ

ΝΤΕΛΛΑΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ

ΝΤΟΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΦΟΥΝΤΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ:

ΦΑΝΗ ΤΡΥΠΑ- ΠΛΙΑΚΟΥ ΠΕ02

ΠΕΤΡΟΣ ΣΦΥΡΗΣ ΠΕ03

ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΠΑΛΑΜΠΡΟΣ ΠΕ04.05

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι μαθητές της Β΄ Λυκείου των Λ. Τ. του Γυμνασίου Αγίου Γεωργίου εκπόνησαν το πρόγραμμα σχολικής δραστηριότητας με τίτλο *Νέοι και Αθλητισμός – Διατροφή και Υγεία* στο πλαίσιο της θεματικής ενότητας Αγωγής Υγείας. Το συγκεκριμένο θέμα επιλέχθηκε διότι αποτελεί ένα διαχρονικό παράγοντα για τη διαφύλαξη τόσο της σωματικής, όσο και της ψυχικής υγείας των νέων ανθρώπων. Επομένως κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική η σύνδεση του σύγχρονου εκπαιδευτικού μοντέλου με τα δύο αυτά ζητήματα, προκειμένου να εδραιωθεί στη συνείδηση των νέων η επιλογή του αθλητισμού και της σωστής διατροφής ως έκφραση της ολοκληρωμένης προσωπικότητας ενός υπεύθυνου και πολιτισμένου ανθρώπου.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ



Οι διατροφικές συνήθειες των αρχαίων ελλήνων χαρακτηρίζονταν από λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες διεξάγετε η ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Κύριο θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα» όπου περιλάμβανε το σιτάρι το λάδι και το κρασί. Συγκεκριμένα ήταν:

Δημητριακά με ψωμί

Τα δημητριακά αποτελούσαν τη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων, κατά τη μινωική, τη μυκηναϊκή και την κλασική περίοδο. Κύρια προϊόντα ήταν το σκληρό σιτάρι (πύρος), η όλυρα (ζειά) και το κριθάρι (κριθαί). Το σιτάρι μουσκευόταν προκειμένου να γίνει μαλακό και κατόπιν επεξεργαζόταν με δύο πιθανούς τρόπους 'όπου στην πρώτη περίπτωση ήταν το άλεσμά του.

προκειμένου να γίνει χυλός, ώστε να αποτελέσει συστατικό του λαπά και στην άλλη περίπτωση ήταν να μετατραπεί σε αλεύρι από το οποίο προέκυπτε το ψωμί (άρτος) ή διάφορες πίτες, σκέτες ή γεμιστές με τυρί ή μέλι.

Φρούτα και λαχανικά

Τα λάχανα, τα κρεμμύδια, τα γλυκομπίζελα, τα πράσα, οι βολβοί, τα μαρούλια, τα βλίτα, τα ραδίκια κ.ά. σερβίρονταν ως σούπα, βραστά ή πολτοποιημένα, καρυκευμένα με ελαιόλαδο, ξύδι, χόρτα ή μια σάλτσα ψαριού γνωστή με την ονομασία (γάρον). Οι ελιές επίσης ήταν συνήθως, ωμές ή συντηρημένες.



Ωστόσο τα φρούτα, φρέσκα ή ξηρά, τρώγονταν ως επιδόρπιο. Πρόκειται κυρίως για σύκα, σταφίδες, καρύδια και φουντούκια αχλάδι, δαμάσκηνο, κεράσι, κούμαρο, κυδώνι, και βέβαια το σταφύλι και το σύκο. Τα ξηρά σύκα τα χρησιμοποιούσαν επίσης ως ορεκτικό, πίνοντας παράλληλα κρασί. Στην περίπτωση αυτή, συνοδεύονταν συχνά από ψητά κάστανά, στραγάλια ή ψημένους καρπούς οξιάς. Από τα λαχανικά κυρίως υπήρχαν, το αγγούρι, η αγκινάρα, ο αρακάς, οι κολοκύθες, τα κρεμμύδια, το λάχανο, το σπαράγγι, τα μανιτάρια, τα παντζάρια κ.α. Από τα καρυκεύματα και τα μπαχαρικά χρησιμοποιούσαν, άνηθο, βασιλικό, δυόσμο, θυμάρι, κάρδαμο, κύλινδρο, κάππαρη, κουκουνάρι, αλλά και τα εισαγόμενα όπως πιπέρι, κ.α.. Στους ξηρούς καρπούς συγκαταλέγονταν, μεταξύ άλλων, τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα κάστανά, οι σταφίδες και τα ξερά σύκα.



Κρέας

Η κρεατοφαγία περιοριζόταν στις δημόσιες και ιδιωτικές γιορτές. Τα πουλερικά διαφόρων ειδών, τα κουνέλια, οι λαγοί, οι αγριόχοιροι, το αγριοκάτσικα, τα ελάφια και τα γνωστά κατοικίδια ζώα, αποτελούσαν τις κύριες πηγές κρέατος των αρχαίων Ελλήνων. Το μαγείρεμα γινόταν με διάφορους τρόπους, πιο συχνά, ψητά στο φούρνο ή στη σούβλα και βραστά με διάφορα λαχανικά και καρυκεύματα.

Ψάρι

Οι σαρδέλες, οι αντζούγιες και οι μαρίδες ήταν οικονομικές και αποτελούσαν φαγητά της καθημερινότητας για τους αρχαίους Αθηναίους. Στην ίδια κατηγορία μπορούν να αναφερθούν ο λευκός τόνος, το λυθρίνι, το σαλάχι, ο ξιφίας και ο οξύρρυγχος, ο οποίος καταναλωνόταν αλατισμένος. Ωστόσο οι Έλληνες απολάμβαναν εξ ίσου και τα υπόλοιπα θαλασσινά όπως Σουπιές, χταπόδια και καλαμάρια συνήθως μαγειρεύονταν ψητά ή τηγανητά και σερβίρονταν ως ορεκτικά, ως συνοδευτικά ή ακόμη και στα συμπόσια, αν ήταν μικρού μεγέθους. Οι σουπιές και τα χταπόδια αποτελούσαν παραδοσιακά δώρα κατά τον εορτασμό των Αμφιδρόμων, όταν οι γονείς έδιναν ονόματα στα παιδιά τους. Όσον αφορά τα οστρακοειδή, γίνεται αναφορά και για την κατανάλωση σπειροειδών κοχυλιών, μυδιών, πέννας, αυτιών της θάλασσας, αχιβάδων, πεταλίδων και χτενιών.



ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ:

Τα όσπρια και τα δημητριακά, αποτελούσαν διατροφική βάση για την πλειοψηφία των Ελλήνων από την αρχαιότητα. Τα κουκιά, τα λούπινα, τα μπιζέλια, τα ρεβίθια και τα φασόλια είναι μερικά από τα όσπρια που προτιμούσαν οι αρχαίοι Έλληνες. Τα δημητριακά χρησίμευαν κυρίως στην παρασκευή διαφόρων τύπων ψωμιού, έτσι παρασκεύαζαν ψωμί από κριθάρι, σιτάρι, κεχρί κ.ά.

Γαλακτοκομικά

Το γάλα ήταν αρκετά διαδεδομένο, ωστόσο σπάνια χρησιμοποιούταν στη μαγειρική. Παρόλα αυτά τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχαιραν εκτίμησης. Βασικό συστατικό της ελληνικής διατροφής ήταν το τυρί, είτε από γάλα κατσίκας είτε από γάλα προβάτου. Καταναλώνονταν σκέτα ή με μέλι ή με λαχανικά. Επίσης αποτελούσε συστατικό διάφορων συνταγών, ανάμεσα στα οποία συναντούμε και το ψάρι.

Οίνος

Κατά την αρχαιότητα υπήρχαν πολλά είδη κρασιού: λευκό, κόκκινο, ροζέ. Ορισμένες φορές το κρασί γινόταν γλυκύτερο με μέλι, ενώ μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και για φαρμακευτικούς σκοπούς αν ανακατευόταν με θυμάρι, κανέλλα και άλλα βότανα.

ΠΟΤΑ

Εκτός από το κρασί άλλα ποτά που καταναλώνονται συχνότατα ήταν το γάλα κατσίκας και το υδρόμελι. Στην ευρύτερη κατανάλωση των αρχαίων Ελλήνων ήταν προφανώς το νερό. Η αναζήτηση νερού υπαγόταν στις εργασίες που έπρεπε να διεκπεραιώσουν καθημερινά οι γυναίκες. Αν και η χρήση πηγαδιού συχνά ήταν αναπόφευκτη, όπως είναι φυσικό υπήρχε προτίμηση σε νερό «από πηγή πάντα ρέουσα και αναβλύζουσα».



Επίσης άλλες δύο σημαντικές πρώτες ύλες για τους αρχαίους ήταν ο «γάρος», μια σάλτσα που για να τη φτιάξουν, αλάτιζαν ψάρια με πολύ αλάτι και μετά το άφηναν με το αλάτι επί τρεις μήνες ώστε να υποστούν ζύμωση. Στη συνέχεια έπαιρναν το υγρό που είχαν αφήσει τα ψάρια, το σούρωναν και έτσι είχαν το γάρο, μια σάλτσα που μπορούσε να διατηρηθεί επί μακρόν. Την χρησιμοποιούσαν αντί για αλάτι στα περισσότερα φαγητά. Όσον αφορά τους φτωχούς πολίτες, οι οποίοι δεν διέθεταν οικονομική άνεση, έπαιρναν τις περισσότερες τροφές τους από την δωρεάν παροχή της φύσης. Η βασική τροφή των φτωχών ήταν το κριθάρι: ζωμός από κριθάρι, πίτες με κριθάλευρο και κριθαρένια ψωμιά όπως και αγκινάρα, το μέλι, τα βελανίδια, τη μολόχα, τα ξερά σύκα, το θυμάρι και τα σαλιγκάρια. Τους άρεσαν οι πηχτοί ζωμοί με μπιζέλια ή φακές, κι αγόραζαν φτηνά αλλαντικά. Το κρέας και το άσπρο ψωμί σπάνια εμφανίζονταν στο τραπέζι των φτωχών. Αντίθετα οι φτωχοί έτρωγαν πολλά αλατισμένα ψάρια (παστά) από τον Εύξεινο Πόντο. Έπιναν φτηνό κρασί νερωμένο, αλλά συνήθως έμεναν ευχαριστημένοι και με το νερό.

ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Όσον αφορά τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό:

- Το πρώτο από αυτά ακράτισμα αποτελούσε κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί, όπου συνοδεύονταν από σύκα ή ελιές
- Το δεύτερο (άριστον) ήταν το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα.
- Το τρίτο (δειπνών), το οποίο ήταν και το σημαντικότερο της ημέρας, σε γενικές γραμμές καταναλωνόταν αφού η νύχτα είχε πλέον πέσει. Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα (εσπέρισμα) αργά το απόγευμα.
- Τέλος το αριστόδειπνον ήταν ένα κανονικό γεύμα που μπορούσε να σερβιριστεί αργά το απόγευμα στη θέση του δείπνου.

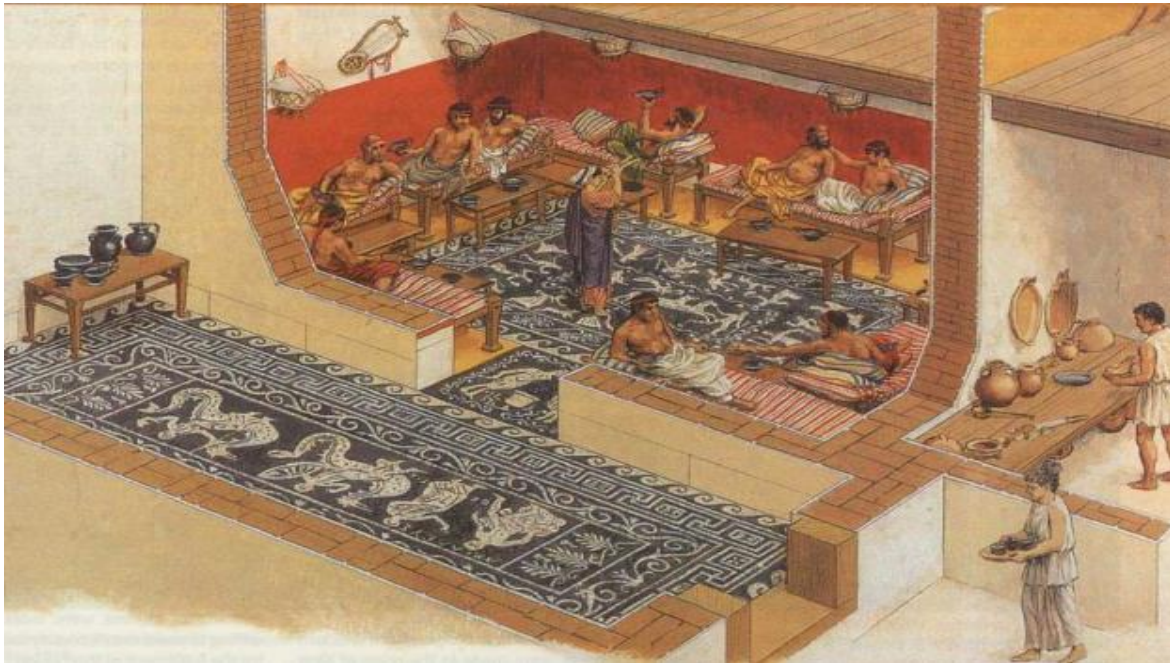
ΣΥΜΠΟΣΙΟΝ:

Στην ελληνική αρχαιότητα εκτός από το καθημερινό δείπνο (βραδινό γεύμα) υπήρχε και το δειπνούμε γεύμα με φίλους ή γνωστούς που ονομάζονταν «συμπόσιο» ή «εστίαση». Το συμπόσιον (λέξη που σημαίνει «συνάθροιση ανθρώπων που πίνουν») αποτελούσε έναν από τους πιο αγαπημένους τρόπους διασκέδασης των Ελλήνων.^[10] Περιελάμβανε δύο στάδια:

- το πρώτο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό, το οποίο ήταν λιτό
- το δεύτερο αφορούσε την κατανάλωση ποτού. Οι αρχαίοι έπιναν κρασί και μαζί με το γεύμα, ενώ τα διάφορα ποτά συνοδεύονταν από μεζέδες όπως κάστανα, κουκιά, ψημένοι κόκκοι σίτου ή ακόμη γλυκίσματα από μέλι, που είχαν ως στόχο την απορρόφηση του οινοπνεύματος. Επίσης το δεύτερο μέρος ξεκινούσε με σπονδή, τις περισσότερες φορές προς τιμή του Διονύσου, στην συνέχεια οι παριστάμενοι συζητούσαν ή έπαιζαν διάφορα επιτραπέζια παιχνίδια. Χορεύτριες, ακροβάτες και μουσικοί συμπλήρωναν την ψυχαγωγία των παρευρισκομένων. Ένας «βασιλιάς του συμποσίου» ο οποίος εκλεγόταν στην τύχη αναλάμβανε να υποδεικνύει στους δούλους την αναλογία κρασιού και γερού κατά την προετοιμασία των ποτών.

ΣΥΣΣΙΤΙΑ:

Τα συσσίτια αποτελούσαν κοινά γεύματα στα οποία συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας όταν γίνονταν θρησκευτικά και κοινωνικά έθιμα. Αντίθετα με τα συμπόσια, τα συσσίτια χαρακτηρίζε η λιτότητα και η μετριοπάθεια.



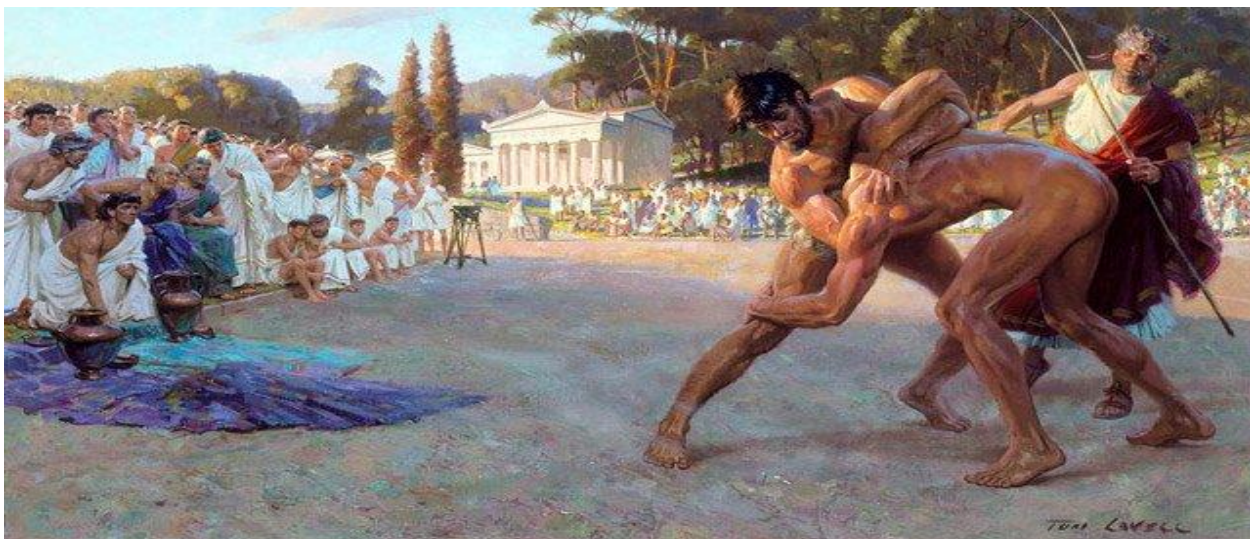
ΑΘΛΗΣΗ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ:



Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα αποτελούσε σημαντικό μέρος της κοινωνικής ζωής και της αγωγής των νέων. Και αυτό διότι οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η υγεία του σώματος πρέπει να συμβαδίζει με την πνευματική υγεία. «Νους υγής εν σώματι υγιή».

Οι αρχαίοι Έλληνες γυμνάζονταν γυμνοί από την παιδική τους ηλικία έως και την μέση ηλικία σε δημόσιες παλαίστρες. Η παλαίστρα ήταν ένας ανοιχτός τετράγωνος χώρος που περιβάλλετε από τοίχους. Εκεί υπήρχαν παιδαγωγοί που επιτηρούσαν τους νέους. Ο δάσκαλος της σωματικής αγωγής ήταν ο «παιδοτρίβης» που σημαίνει γυμναστής.

Οι αθλούμενοι ασκούσαν υπό τις οδηγίες του γυμναστή ο οποίος κρατώντας ένα μακρύ μαστούνι τους έδειχνε τις ασκήσεις. Τα γυμνάσια περιλάμβαναν τις ασκήσεις της «αλθηροβολίας», της «χειρονομίας», της «σκιαμαχίας», του «πιτυλίζειν», του «ανατροχασμού» και του «περιτροχασμού».



- Η αλτηροβολία ήταν άσκηση που γύμναζε τους μυς του κορμού και σε αυτήν γίνονταν συνεχόμενες άρσεις αλτήρων του άλματος εις μήκος.
- Η χειρονομία ήταν άσκηση που γύμναζε τους μυς του κορμού και των άνω άκρων. Σε αυτήν οι αθλητές μιμούνταν τις κινήσεις του αθλήματος της «πυγμής», δηλαδή της πυγμαχίας με φανταστικό αντίπαλο.
- Η σκιαμαχία ήταν άσκηση που γύμναζε τους μυς του κορμού, καθώς και των χεριών. Στη σκιαμαχία οι αθλητές μιμούνταν κινήσεις οπλομαχίας, χωρίς αντίπαλο.
- Το πιτυλίζειν ήταν άσκηση για την ενδυνάμωση του κορμού και των χεριών. Σε αυτήν οι αθλητές μιμούνταν τις κινήσεις της κωπηλασίας.
- Ο ανατροχασμός και ο περιτροχασμός ήταν ασκήσεις για την ενδυνάμωση των μυών των ποδιών. Στον ανατροχασμό οι αθλητές έτρεχαν προς τα πίσω, ενώ στον περιτροχασμό έτρεχαν κυκλικά στο στάδιο νέοι γυμνάζονταν γυμνοί και αλείφονταν με λάδι και άμμο.

Στην αρχαία Αθήνα, υπήρχε η λειτουργία της «γυμνασιάρχιας». Σε αυτήν οι εύποροι βοηθούσαν οικονομικά το κράτος να συγκεντρώσει χρήματα για την εξάσκηση των αθλητών και την διακόσμηση των αγωνιστικών χώρων.

ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ:

Οι πρώτοι αθλητικοί αγώνες στον Ελλαδικό χώρο, ήταν τα ταυροκαθάψια στην Μινωική Κρήτη. Οι αθλητές κατά την διάρκεια των ταυροκαθαψίων άρπαζαν τους ταύρους από τα κέρατα και πηδούσαν κάνοντας στροφή στον αέρα και κατέληγαν όρθιοι πίσω του! Στην διάρκεια των αγωνισμάτων αυτών, δεν θανατώνονταν ποτέ οι ταύροι όπως γίνεται σήμερα στις ταυρομαχίες.

Οι σημαντικότεροι αγώνες ήταν οι εξής:

- ΤΑ ΟΛΥΜΠΙΑ: Τα πρώτα αγωνίσματα στην Ολυμπία ήταν ο δρόμος, η πάλη και η πυγμαχία. Μετά προστέθηκαν: ο δίαυλος (δρόμος 2 σταδίων), ο δόλιχος (δρόμος μεγάλων αποστάσεων), το πένταθλο, η αρματοδρομία, το παγκράτιο (συνδυασμός πάλης και πυγμαχίας) και η σκυταλοδρομία. Επίσης, υπήρχε και ο δρόμος των αθλητών που φορούσαν περικεφαλαία και κρατούσαν ασπίδα.
- ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ: Οι οποίοι τελούνταν προς τιμήν του βασιλιά των θεών, Δία. Όταν καθιερώθηκαν οι 5 ημέρες στους ολυμπιακούς αγώνες, την
 - 1η ημέρα γινόταν η προσέλευση των αθλητών, οι καθιερωμένες θυσίες στους θεούς, η κρίση των αθλητών, η ορκωμοσία τους στο βουλευτήριο και η ανακοίνωση της πόλεως καταγωγής τους.
 - 2η ημέρα γίνονταν αγώνες παιδών.
 - 3η ημέρα γίνονταν αγώνες ανδρών.
 - 4η ημέρα γίνονταν στον ιππόδρομο ιππικοί αγώνες, αρματοδρομίες και το πένταθλο. Στις αρματοδρομίες οι αθλητές αγωνίζονταν με το «τέθριππον», άρμα που το έσερναν 4 άλογα. Το πένταθλον περιλάμβανε: αγώνες άλματος εις μήκος, δισκοβολίας, πάλης, ακοντισμού και δρόμου ταχύτητας.

Στους αγώνες αυτούς έπαιρναν μέρος μόνο ελεύθεροι Έλληνες, ενώ δεν είχαν δικαίωμα συμμετοχής όσοι είχαν διαπράξει κάποιο έγκλημα ή δεν πλήρωναν το πρόστιμο που τους επέβαλαν οι Ηλείοι για παράβαση της εκεχειρίας. Επίσης, από τους αγώνες αποκλείονταν οι βάρβαροι, οι δούλοι και οι γυναίκες. Η απαρχή των Ολυμπιακών Αγώνων σύμφωνα με τις παραδόσεις της Ολυμπίας, οφείλεται στον Δία, ο οποίος καθιέρωσε τους αγώνες μετά τη νίκη επί του πατέρα του.

ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ:

ΠΑΓΚΡΑΤΙΟ:

Το παγκράτιο ήταν το αγαπημένο άθλημα των αρχαίων φιλοσόφων διότι αποτελούσε την μεσότητα ανάμεσα στην πάλη και την πυγμαχία. Ο παγκρατιαστής ήταν ανώτερος στην πυγμαχία από έναν παλαιστή και ανώτερος στην πάλη από έναν πυγμάχο. Το παγκράτιο υπήρξε, αναμφισβήτητα το μεγαλοπρεπέστερο, θεαματικότερο και διακριτικότερο αγώνισμα στην Ολυμπία. Ζεὺς παγκρατής, ήταν η ιδιότητα που είχαν προσδώσει στον Δία οι Έλληνες καθώς αυτός εξουσίαζε τα πάντα! Το παγκράτιο αποτελούσε «μάχη υποταγής», αγώνας όπου ο κάθε αθλητής προσπαθούσε να υποτάξει τον αντίπαλο. Ο περιορισμός των κινήσεων των αγωνισμένων ήταν κάτι που περίμεναν και απαιτούσαν οι θεατές αλλά και που επιζητούσαν οι αθλητές. Το παγκράτιο έφτανε σε αυτή την ολοκλήρωση του θεάματος, με την



ελευθερία που παρείχε στους αγωνιζομένους, οι οποίοι, αν και επιχειρούσαν επικίνδυνες λαβές και κτυπήματα, εν τούτοις ποτέ δεν είχαν ως στόχο την εξόντωση του ανταγωνιστή. Στην παλαίστρα, κάθε κτύπημα παγκρατιαστή στον ανταγωνιστή του, ήταν και ένα σφυρηλάτημα στην ψυχική αντοχή, στο σθένος, στην υπομονή, στην εγκαρτέρηση, στην αυτοπεποίθηση, στην αυτοσυγκράτηση, στην αυτοκυριαρχία. Κάθε λαβή υποταγής, ήταν και ένα μάθημα για τον εγωισμό του, για τα όρια του που οδηγεί στην αυτογνωσία. Γι αυτό τον λόγο το παγκράτιο δεν ήταν μόνο ένα απλό θεαματικό αγώνισμα αλλά μια ολοκληρωμένη φιλοσοφική θεώρηση της ίδιας της ζωής με τους κανόνες της, τους οποίους ο παγκρατιαστής, πρέπει να σέβεται και να αγωνίζεται για την επικράτηση τους.

ΠΥΓΜΑΧΙΑ:



Η πυγμαχία ήταν ένα από τα πιο αγαπημένα αθλήματα των αρχαίων Ελλήνων, που πρώτοι απ' ότι φαίνεται την καθιέρωσαν και που διεξαγόταν σε κάθε Ολυμπιακό αγώνα. Ήταν ένα αγώνισμα στο οποίο περιορίζονταν οι κινήσεις των αγωνισμένων.

ΠΑΛΗ:

Η πάλη ήταν ένα αρχαίο ολυμπιακό άθλημα στο οποίο δυο άνδρες πάλευαν και ο δυνατότερος στεφόταν νικητής. Οι αρχαίοι έλληνες θεωρούσαν τον νικητή της πάλης, σπουδαιότερο όλων, αυτός είναι και ο λόγος που στο αρχαίο ολυμπιακό πένταθλο, ο τελικός νικητής ήταν ο νικητής του 5ου στη σειρά αγωνίσματος, της πάλης. Κατά τον Φιλόστρατο η πιο επίπονη προπόνηση ήταν της πάλης. Ωστόσο και το παγκράτιο στην αρχαία Αθήνα ήταν μια μορφή πάλης.



ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ

ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΟΦΕΛΗ

Στη σημερινή εποχή δυστυχώς ο αθλητισμός δεν αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των νέων ανθρώπων. Οι νέοι συχνά επιλέγουν να αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους με πιο «ανώδυνους» τρόπους, με αποτέλεσμα να αποστασιοποιούνται από το αθλητικό πνεύμα και τα οφέλη που συνεπάγεται.

Ωστόσο, όσοι εντάσσουν την αθλητική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους επιλέγουν τα αθλήματα με βάση κυρίως τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα και το διαθέσιμο χρόνο τους. Έτσι παρατηρείται η ροπή των αγοριών προς το ποδόσφαιρο και το μπάσκετ και η προτίμηση των κοριτσιών για το βόλεϊ και τη γυμναστική, ρυθμική ή ενόργανη. Παράλληλα, πολλοί νέοι επιλέγουν να ασχοληθούν με το στίβο ή προτιμούν να αθλούνται σε κάποιο γυμναστήριο. Φυσικά υπάρχουν και οι λάτρεις του υγρού στοιχείου, οι οποίοι προτιμούν το κολύμπι και άλλα συναφή αθλήματα.

Ο Πρόεδρος του Council on Physical Fitness and Sports αναφέρει ότι παρατηρήθηκε μια αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης στα κορίτσια. Είχαν καλύτερη εικόνα του εαυτού τους, και μείωση κινδύνων ασθενειών. Επίσης οι αθλητικές μαθήτριες έχουν περισσότερες πιθανότητες ακαδημαϊκής επιτυχίας.

Το Women's Sports Foundation αναφέρει μια λίστα με τα οφέλη των σπορ στα κορίτσια, κυρίως σε θέματα αυτοεκτίμησης, αυτοπεποίθησης και θετικής εικόνας του αυτού. Τα οφέλη ξεκινούν από λιγότερες πιθανότητες εφηβικής εγκυμοσύνης, λιγότερος κίνδυνος να αρχίσουν το κάπνισμα, έως την μείωση πιθανότητας ασθένειας, όπως τον καρκίνο του μαστού και την οστεοπόρωση, αλλά και τα ψυχολογικά οφέλη όπως λιγότερα κρούσματα κατάθλιψης στην εφηβεία.



Μερικά οφέλη στο σύνολό τους είναι:

- Σωματικά οφέλη
- Καλή φυσική κατάσταση.
- Εκτόνωση του άγχους.

Είναι αναγνωρισμένο από τους περισσότερους γιατρούς και καθηγητές ότι η άσκηση ενός αθλήματος βοηθά στην αποβολή και στην “λησμονιά” κάποιου προβλήματος. Το πανεπιστήμιο Duke για παράδειγμα ανοίγει τις πόρτες των γυμναστηρίων του όλο το 24ωρο την περίοδο των εξετάσεων.

Δεξιότητα

Τα παιδιά αναγκάζονται να μάθουν τεχνικές και με την επανάληψη εξασκούν την υπομονή, την επιμονή και την φαντασία τους ως προς το πώς θα καταφέρουν τον στόχο τους... Τα αθλήματα είναι ένας ευχάριστος τρόπος να πάρει το παιδί ευχαρίστηση και να αποκομίσει σημαντικά εργαλεία και μια αίσθηση ελέγχου, κάτι υπέρμετρα σημαντικό στη ζωή τους. Οι μέθοδοι “οραματισμού” που προτείνουν διάφοροι προπονητές εξασκούν την πίστη και την φαντασία τους.

Υγιείς συνήθειες

Τα αθλήματα μας φέρνουν σε επαφή με το σώμα μας και το προσέχουμε πιο πολύ, αποφεύγουμε το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, τα μη απαραίτητα ρίσκα. Το παιδί που αθλείται έχει περισσότερους λόγους να πει όχι όταν ο φίλος του προτείνει ένα “τσιγαριλίκι”, έχει συναίσθηση του πόσα πιο πολλά έχει να χάσει. Επίσης το παιδί που αθλείται μαθαίνει

μέσω των μικρό-τραυματισμών του να ακούει το σώμα του και να το προσέχει, μερικές φορές και να το γιατρεύει (όταν χρειάζεται καθημερινή άσκηση φυσικοθεραπείας).

Προσωπικά οφέλη, Εκτιμάται η προετοιμασία

Το παιδί αθλητής μαθαίνει την διαφορά μεταξύ προσπάθειας και ικανότητας. Αναπτύσσεται η αυτοπειθαρχία και η επίγνωση της σημασίας της καλής προετοιμασίας, διότι βλέπουν την διαφορά στην απόδοσή τους. Μαθαίνουν από τα λάθη τους και δέχονται πιο εύκολα εποικοδομητική κριτική, ως εργαλείο προόδου. Αναπτύσσουν μια αίσθηση δικαίου και μια αυτοπεποίθηση που δεν βασίζεται στο δεκανίκι του εγωισμού.

Αποδοχή

Είναι ό,τι καλύτερο για να μάθει ο μελλοντικός ενήλικας να αντιμετωπίζει τις κακοτυχίες και τις απογοητεύσεις, είτε αυτές έρχονται σε μορφή μικροτραυματισμού, ήττας από άστοχη μπαλιά. “Υπάρχει πάντα ο επόμενος αγώνας.” Μαθαίνουν επίσης να αντιμετωπίζουν την απογοήτευση ενός τραυματισμού αλλά και τον πόνο τους. Όσο περνάει ο καιρός της αποθεραπείας, τόσο ένα πράγμα γίνεται ξεκάθαρο. Βασίζεσαι στον εαυτό σου.

Συμπεριφορά, Ευκαιρία ηγεσίας

Μερικές φορές το παιδί μας γίνεται αρχηγός ομάδας και του δίνεται η μοναδική ευκαιρία να δοκιμάσει τον εαυτό του, να μετρήσει τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες των ποδοσφαιριστών του αλλά κυρίως τις δικές του δυνάμεις και αδυναμίες (αν μεθύσει από εξουσία). Η καθοδήγησή σας και τα μαθήματα ζωής σ’ αυτήν την περίπτωση είναι ανεκτίμητα. Η ηγεσία θα το βοηθήσει να αντιμετωπίσει τα θετικά ή αρνητικά σχόλια, να πάρει ευθύνες πάνω του, να οργανώσει παιχνίδια και εξόδους και να αναπτύξει μια αίσθηση του δικαίου.

Ταυτότητα και ισορροπίες

Το να είσαι μέρος του συνόλου είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά, το να ανήκεις. Το να λες “Είμαι κολυμβητής” έχει μεγαλύτερη βαρύτητα στην ταυτότητα και την εικόνα του εαυτού μας από το να λέμε απλά “κολυμπάω”

Διαχείριση χρόνου

Οι νεαροί αθλητές ξέρουν ότι έχουν να κάνουν τα μαθήματά τους, να κοιμηθούν καλά και να διασκεδάσουν, οπότε δεν χάνουν άσκοπα τον καιρό τους. Μαθαίνουν τη σημασία του “θυσιάζω τώρα” για να αποκομίσω αύριο. Είναι η βάση της προσωπικής επιτυχίας στην κοινωνία μας και από τα μεγαλύτερα μαθήματα ζωής.

Κοινωνικά οφέλη

Τα αθλήματα είναι κοινωνικές δραστηριότητες. Ακόμα και τα μοναχικά, κάποια στιγμή έχουν κοινό και εισπράττουν αντιδράσεις.



Οι σχέσεις με τα άλλα παιδιά

Δημιουργούνται σχέσεις μεταξύ των ποδοσφαιριστών. Βάσει της θεωρίας της φεμινίστριας Carol Gilligan, τα κορίτσια έχουν την τάση να καθορίζουν τον εαυτό τους μέσα από τις σχέσεις τους και όχι από τα επιτεύγματά τους. Τα αθλήματα είναι μια ευκαιρία για ανάπτυξη σχέσεων. Ο Mike Nerney, σύμβουλος με ειδικότητα στις ναρκωτικές ουσίες θεωρεί ότι αυτά τα γκρουπ είναι πολύ ωφέλημα ειδικά σε παιδιά με σκληρή και παραβατική συμπεριφορά. Το να έχεις ένα καταφύγιο και μια στήριξη όταν τα πράγματα γύρω σου χαλάνε, βοηθάει με το στρες και δίνει στα παιδιά που νιώθουν άβολα ή φοβούνται συνομήλικες τους μια εναλλακτική λύση...

Ομαδικότητα

Στην ομάδα τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται, να δίνουν και να παίρνουν, να περιμένουν την σειρά τους. Όταν υπάρχει ανάγκη θυσιάζονται να παίξουν σε μια θέση που πιθανόν να μην τους αρέσει, για το ομαδικό καλό. Μαθαίνουν επίσης ότι μπορεί να δουλεύεις με ανθρώπους που δεν συμπαθείς αλλά ότι το αποτέλεσμα βγαίνει, και διασκεδάζεις, όπως και

να έχει. Στην ομάδα μαθαίνει την που αρχίζουν και σταματούν τα δικαιώματά σου, πού αρχίζουν και σταματούν οι ευθύνες σου.

Διαφορετικότητα

Το παιδί έρχεται σε επαφή με παιδιά διαφορετικών στρωμάτων, είτε είναι δημόσια σχολεία ή ιδιωτικά. Τα όρια θολώνουν για λίγο και οι τα παιδιά εκθέτονται σε νέες κουλτούρες και τρόπους ζωής. Είναι πολύ σημαντικό στην σημερινή κοινωνία μας όπου καλούμαστε να μοιραστούμε την ζωή μας με ανθρώπους από άλλες χώρες, όπως έκαναν οι δικοί μας παππούδες όταν έφευγαν μετανάστες, να αναπτυχθεί γρήγορα το αίσθημα της ανοχής της διαφορετικότητας και του σεβασμού ως προς αυτήν. Στην ομάδα, αυτό που μετράει είναι το ταλέντο και η “καρδιά”.

Σχέσεις με τους ενήλικους

Τα παιδιά παίρνουν προσοχή από κάποιον που δεν είναι συγγενείς τους, Τους βοηθά να έχουν υγιή άποψη για την εικόνα τους και τις ικανότητες τους. Μαθαίνουν σιγά σιγά την διεργασία του ποιου να ακούν στο μέλλον. Η σχέση με τον προπονητή τους – αν αυτός είναι σωστός- μπορεί να είναι σημαντική σε περίοδο κρίσης που μπορεί το παιδί μας να μην νιώθει άνετα αν μας μιλήσει.

Η μικρή βίβλος του γονιού

Δίνετε θετικά σχόλια και περηφανευτείτε για τα επιτεύγματα του παιδιού σας. Επαναλαμβάνετε συχνά: Με την επανάληψη έρχεται η τελειότητα. Επισημάνετε την πρόοδο του. Βοηθήστε το να μην τα παρατήσει όταν απογοητευτεί. Τονίστε την σημασία του να χάνεις με αξιοπρέπεια. Να το συγχαρείτε αν κάνει μη εγωιστικές πράξεις, όπως το να δώσει πάσα. Να συγχαρείτε όλη την ομάδα και να χειροκροτάτε για όλα τα παιδιά. Βοηθήστε το παιδί να διοχετεύσει τα αρνητικά του συναισθήματα προς μια θετικότερη συμπεριφορά. Συζητήστε για τα παιχνίδια, τους αγώνες. Μοιραστείτε τις ήττες και τις νίκες.

Αθλητισμός και υγεία

Είναι παραδεκτό ότι ο αθλητισμός συμβάλλει στην υγεία και τη φυσική ικανότητα, έστω και αν αυτό σήμερα με τη στροφή στις υψηλές επιδόσεις, τον πρωταθλητισμό και τον επαγγελματισμό, είναι λιγότερο εμφανές απ' ό,τι προηγουμένως. Παρόλο που στην πολιτισμική εξέλιξη ο αθλητισμός έχει απελευθερωθεί από την οικονομική αναγκαιότητα, οι διαδικασίες δεν έχουν ολοκληρωθεί. Ο αθλητισμός παγκόσμια έχει ενσωματωθεί με τον προγραμματισμό για την υγεία και την ψυχαγωγία.

Σύμφωνα με έρευνες, οι πιο σημαντικές για τον άνθρωπο αθλητικές δραστηριότητες και σε συχνότητα απασχόλησης παραμένουν το βάδισμα, το τρέξιμο και το κολύμπι. Οι τρεις αυτές δραστηριότητες χρησιμοποιήθηκαν από τον άνθρωπο, από την ύπαρξή του, για την επιβίωσή του και τη συντήρησή του στη ζωή. Η εικόνα αυτή της συνέχειας, έρχεται σε αντίθεση με τη θεωρία ότι οι αλλαγές στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον οδήγησαν σε ριζικές αλλαγές στις αθλητικές δραστηριότητες. Βέβαια με την εξέλιξη της ζωής και την ύπαρξη πολλών άλλων τρόπων δράσης. Παρ' όλα αυτά, το βάδισμα, το τρέξιμο και το κολύμπι παραμένουν οι βασικές δραστηριότητες του ανθρώπου που χρησιμοποιεί για συντήρηση και καλυτέρευση της υγείας και φυσικής ικανότητάς του.

Παρά τις μεγάλες διαφορές στην έκφραση, την κατανόηση, την αντίληψη και το περιεχόμενο του αθλητισμού στις διάφορες χώρες, οι πραγματικές του διαστάσεις είναι οι ίδιες. Αυτό γιατί από ανθρωπολογικής πλευράς οι πιο βαθιές ρίζες του ανθρώπου και του κόσμου είναι οι ίδιες παντού. Ο αθλητισμός, από όποια σκοπιά εξεταστεί, απευθύνεται στις πιο βασικές ανθρώπινες ανάγκες και επιδιώξεις. Έτσι, πέραν της αναζήτησης μέσω του αθλητισμού κινήτρων για καλυτέρευση της υγείας, ο αθλητισμός ικανοποιεί και τις τάσεις του ανθρώπου για αναζήτηση προκλήσεων συναγωνισμού.

Αυτό είναι το βασικό σημείο της παγκοσμιότητας του αθλητισμού, της αναγνώρισης της αναγκαιότητάς του και της σημερινής του εξέλιξης. Η ικανοποίηση βασικών βιολογικών, ψυχικών και σωματικών αναγκών οδηγεί τον αθλητισμό στη σημερινή του εξέλιξη. Παρόλο δε που σήμερα ο αθλητισμός αποτελεί ένα κοινωνικό φαινόμενο με οικονομικές, πολιτικές και πολιτισμικές προεκτάσεις, δεν παύει στη βάση του να αποτελεί την καλύτερη προοπτική για καλύτερη υγεία και ανάπτυξη της φυσικής ικανότητας.

Σπορ, αθλητισμός και σωματική εξάσκηση: Τα οφέλη για την ψυχική και σωματική υγεία και την ευεξία



Οι άμεσες επιδράσεις της σωματικής εξάσκησης είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την πρόληψη σοβαρών χρόνιων παθήσεων όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης, ο καρκίνος, η ψηλή πίεση, η παχυσαρκία, η κατάθλιψη και η οστεοπόρωση.

Ο αθλητισμός και τα σπορ στα παιδιά συμβάλλουν στο να έχουν υγιή οστά, αποτελεσματική λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων, καλύτερες κινητικές ικανότητες και υψηλότερου επιπέδου γνωσιακές ή άλλες πνευματικές λειτουργίες.

Στους ηλικιωμένους, η τακτική σωματική εξάσκηση συμβάλλει στην πρόληψη των καταγμάτων και των πτώσεων και μειώνει τις επιδράσεις της οστεοπόρωσης. Επιπλέον βελτιώνει τις λειτουργικές τους δυνατότητες, βοηθά στη διατήρηση της αυτονομίας τους και τους προσφέρει καλύτερη ποιότητα ζωής.

Τα σπορ, ο αθλητισμός και η σωματική εξάσκηση έχουν θεραπευτικό ρόλο για την αντιμετώπιση διαφόρων ψυχολογικών παθήσεων. Επίσης επηρεάζουν θετικά την εξέλιξη των ασθενών με κατάθλιψη.

Η αντίληψη που έχει ένα άτομο για τις σωματικές του ικανότητες και εικόνα συσχετίζεται με το συναίσθημα αυτοεκτίμησής του.

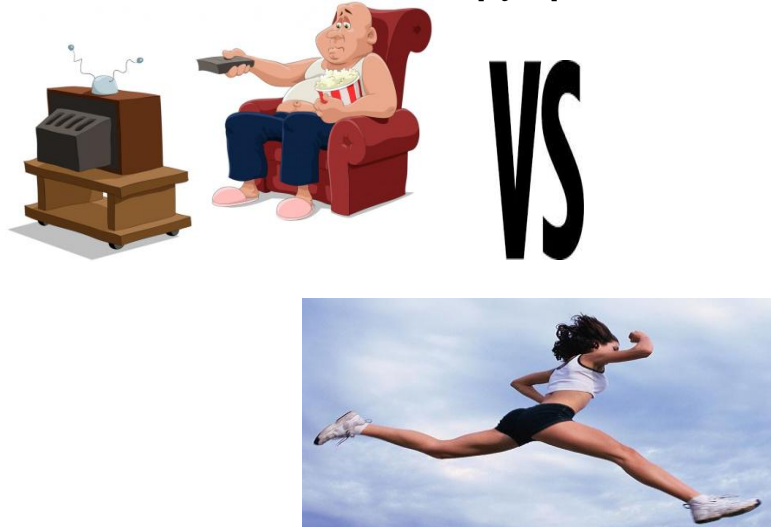
Ας δούμε μερικά επιπλέον στοιχεία, που προέκυψαν από έρευνες αναφορικά με τα οφέλη, τα οποία μπορούμε να αποκομίζουμε από τα σπορ, τη σωματική εξάσκηση και τον αθλητισμό:

1. Μάθετε ότι δυστυχώς αυτοί που δεν βρίσκουν χρόνο για σωματική άσκηση θα πρέπει να βρουν χρόνο για γιατρούς και φροντίδα, λόγω ασθενειών που θα προκύψουν εξαιτίας της απουσίας της τακτικής άσκησης του σώματός τους.

2. Προτιμάτε να χρησιμοποιείτε σκαλοπάτια και όχι ανελκυστήρα. Η συνήθεια αυτή μειώνει τη χοληστερόλη, την αρτηριακή πίεση, τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και προσφέρει μακροζωία.

3. Να θυμάστε: Ένας από τους καλύτερους τρόπους πρόληψης καρκίνου του μαστού, του παχέος εντέρου, της μήτρας και άλλων καρκίνων είναι η τακτική σωματική άσκηση 30 λεπτών κάθε μέρα!
4. Να ξέρετε ότι η σωματική άσκηση επιδρά σε νευρώνες εγκεφάλου. Τους κάνει να ελέγχουν και να μειώνουν την όρεξη και έτσι σας βοηθά να έχετε κανονικό βάρος σώματος.
5. Η προπόνηση δύναμης μπορεί να γίνεται με την άρση βαρών, το σκουός, το σπριντ, το ποδόσφαιρο, το σκι που είναι αναερόβιες ασκήσεις, οι οποίες αυξάνουν τη δύναμη και τη μάζα μυών, ενώ ταυτόχρονα ισχυροποιούν τα οστά.
6. Στους άνδρες η χαμηλή τεστοστερόνη αίματος σχετίζεται με μεγαλύτερη θνησιμότητα. Η τακτική σωματική άσκηση των ανδρών συμβάλλει στην αύξηση της τεστοστερόνης και απομακρύνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας.
7. Φροντίζετε για τον εγκέφαλο σας! Οποιαδήποτε μορφή σωματικής άσκησης είναι ωφέλιμη για τον εγκέφαλο. Η πνευματική διαύγεια ευεργετείται από τη σωματική άσκηση.
8. Μην ξεχνάτε τη σημασία της τακτικής σωματικής άσκησης για τη σεξουαλική ζωή: Τα καλύτερα αφροδισιακά είναι η σωματική άσκηση και η υγιεινή διατροφή.

Ποια είναι η διαφορά στην καρδιά ενός ανθρώπου που αθλείται συστηματικά και ενός που κάνει καθιστική ζωή;



Με την άσκηση η καρδιά όπως και οι μυς προπονείται. Η καρδιά ενός αθλητή λειτουργεί χωρίς αρρυθμίες, με χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης και όλα αυτά βοηθούν την καρδιά, να αντεπεξέλθει σε περίπτωση κάποιου επεισοδίου. Εάν δηλαδή κάποιος που αθλείται, υποστεί ένα καρδιακό επεισόδιο, μπορεί πολύ πιο εύκολα να το ξεπεράσει από κάποιον που δεν έχει προπονήσει την καρδιά του.

Ως προς τη χοληστερίνη, την χαμηλώνει έως και 10% και κυρίως αυξάνει την καλή χοληστερίνη που είναι ευεργετική για τη μη έλευση της αρτηριοσκλήρυνσης. Επίσης, μπορεί να ρυθμίσει η άσκηση και την υπέρταση, χωρίς φάρμακα.

Τι πρέπει να κάνει κάποιος που αποφασίζει ξεκινήσει με ασφάλεια το τρέξιμο;

Πρέπει καταρχήν να γνωρίζει αν είναι υγιής και αν μπορεί η καρδιά του να αντεπεξέλθει σ' αυτή την άσκηση. Αυτό θα του το πει ο γιατρός.

Αυτό δεν ισχύει μόνο για τις μεγαλύτερες ηλικίες, αλλά για τα παιδιά. Ένα παιδί μετά τα 5 που αποφασίζει να ξεκινήσει στίβο, θα πρέπει να κάνει πλήρη έλεγχο, δηλαδή καρδιογράφημα και triplex καρδιάς, γιατί με το triplex μπορούμε να δούμε αν υπάρχουν μυοκαρδιοπάθειες.

Τι πρέπει να κάνουμε πριν ξεκινήσουμε το τρέξιμο;

Αρχικά θα πρέπει να ξεκινήσουμε με περπάτημα και όχι κατευθείαν με τρέξιμο. Ο ρυθμός άσκησης δηλαδή, πρέπει να αυξηθεί σταδιακά για να μπει σε ένα πρόγραμμα προοδευτικού τρεξίματος.

Συνοπτικά χρειάζεται:

- Καρδιολογικός έλεγχος
- Μυοσκελετικός έλεγχος
- Σωστά αθλητικά παπούτσια για προστασία από κραδασμούς
- Σωστή διατροφή (πολλά υγρά, φρούτα και λαχανικά , αποφυγή λιπαρών)
- Τρέχουμε με παρέα για να μην βαριόμαστε
- Ασφαλής χώρος (Κοντά στο σπίτι , χωρίς αυτοκίνητα)

Ποια πρέπει να είναι η σχέση του παιδιού με την άσκηση;

Πρόκειται για μια θετική μόδα των τελευταίων ετών. Οι προπονητές θα πρέπει να ωθούν με σωστό τρόπο τα παιδιά στον αθλητισμό. Να είναι δηλαδή σωστοί παιδαγωγοί ώστε να κάνουν τα παιδιά να αγαπήσουν το άθλημα.

Ο αθλητισμός καλλιεργεί και βελτιώνει το σώμα και την ψυχή. Προσφέρει υγεία, ψυχαγωγία και ευτυχία. Ενδυναμώνει την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και είναι σημαντικό όπλο κατά της κατάθλιψης.

Εάν φροντίζετε να κάνετε μια συνεχή και ήπια σωματική εξάσκηση είναι αρκετό για να κερδίζετε τα πολύτιμα αγαθά που προσφέρει στον άνθρωπο ο αθλητισμός.

Ποτέ δεν είναι αργά για να αρχίσετε να αθλείστε. Δεν χρειάζεται να είναι έντονη, κοπιαστική ή επίπονη η αθλητική σας δραστηριότητα και η οποιαδήποτε μορφή σπορ και άσκησης που κάνετε για να επωφελείστε.

Διαλέγετε δραστηριότητες, ασκήσεις ή σπορ που σας αρέσουν. Να το απολαμβάνετε, να ψυχαγωγείστε, να γίνεστε ξανά παιδί και να παίζετε.

Ασκηθείτε ήπια, χωρίς υπερβολές, χωρίς πόνο, στο μέτρο των δυνατοτήτων σας και χαλαρώστε. Έχετε πολλά να κερδίζετε και για αυτό αφιερώστε χρόνο για παιχνίδι και σπορ.

Γιατί η σωματική άσκηση μπορεί να σας προσφέρει ευτυχία;



Η σωματική άσκηση προάγει τη σύνθεση ουσιών που ενεργούν στον εγκέφαλο δημιουργώντας ευχάριστα συναισθήματα. Είναι τεκμηριωμένο ότι η τακτική σωματική εξάσκηση είναι ευεργετική για την καρδιά, για την κυκλοφορία του αίματος και για τους πνεύμονες.

Επιπρόσθετα, η άσκηση βοηθά στη διατήρηση των πνευματικών ικανοτήτων κατά τη διάρκεια της άνοιξης μάχης μας με το χρόνο που ασταμάτητα μας φορτώνει με έτη ηλικίας. Όμως η σωματική άσκηση δημιουργεί και άλλες αλλαγές που επηρεάζουν σημαντικά την ψυχική μας διάθεση.

Έρευνες έδειξαν ότι μετά από τη σωματική εξάσκηση, η φαινυλαιθυλαμίνη όπως επίσης και το παράγωγό της που προκύπτει μετά από ενζυματική διάσπαση, το φαινυλακετικό οξύ, αυξάνονται σημαντικά στο αίμα.

Η αύξηση των ουσιών αυτών είναι ευεργετική για την ψυχική μας διάθεση. Διαπερνούν την κυκλοφορία και επενεργούν στον εγκέφαλο μας. Τονώνουν την ψυχολογία μας, αυξάνουν την αυτοπεποίθησή μας και γενικά μας κάνουν να νιώθουμε ευτυχισμένοι.

Γιατί η σωματική άσκηση καταπολεμεί την κατάθλιψη;

Η σωματική άσκηση αυξάνει στον εγκέφαλο τις ουσίες που καταπολεμούν την κατάθλιψη. Στους ασθενείς με κατάθλιψη τα επίπεδα της φαινυλαιθυλαμίνης και του φαινυλακετικού οξέος (η σύνθεση των οποίων προάγεται από τη σωματική άσκηση) είναι ιδιαίτερα χαμηλά.

Η φαινυλαιθυλαμίνη είναι ήδη γνωστό ότι έχει αντικαταθλιπτική δράση και πιθανότατα αυτό εξηγεί τα ευεργετικά αντικαταθλιπτικά αποτελέσματα της σωματικής εξάσκησης.

Τι είναι αυτές οι δύο ουσίες, οι οποίες παράγονται από τον ίδιο τον οργανισμό μας μετά από την σωματική εξάσκηση; Η χημική κατασκευή των ουσιών αυτών μοιάζει πολύ με αυτήν των αμφεταμινών.

Οι αμφεταμίνες είναι ουσίες που δεν παράγονται από τον οργανισμό οι οποίες μπορούν να ληφθούν σαν φάρμακα από το στόμα και οι οποίες έχουν διεγερτική δράση στον οργανισμό. Δημιουργούν μια τεχνητή και βλαβερή κατάσταση υπερδιέγερσης και υπερβολικής αυτοπεποίθησης στα άτομα που τις παίρνουν.

Αντίθετα, η φαινυλαιθυλαμίνη και το φαινυλακετικό οξύ παράγονται ενδογενώς από τον οργανισμό, μετά από τη σωματική εξάσκηση, ανάλογα με τις ανάγκες και ρυθμίσεις του οργανισμού αυτού που ασκείται.

Για τους λόγους αυτούς, η τακτική σωματική άσκηση αποτελεί ένα από τα καλύτερα όπλα για να καταπολεμούμε την κατάθλιψη και για να έχουμε υγεία και ευτυχία.

Τα οφέλη του αθλητισμού στην ψυχοπνευματική και κοινωνική υπόσταση του παιδιού



Η καθημερινότητα που έχει επιβληθεί στα παιδιά ακολουθώντας το γενικό τρόπο ζωής της κοινωνίας έχουν κάνει επιβλητική ανάγκη, την ενασχόληση τους με τον αθλητισμό.

Το σαθρό εκπαιδευτικό σύστημα που έχει καταργήσει το σωστό ρόλο του σχολείου, ο ανταγωνισμός που επικρατεί στη κοινωνία, που είναι μεγάλος, με το πατέρα να επιθυμεί ο γιος του να γίνει γιατρός, δικηγόρος, δημόσιος υπάλληλος κτλ. η επιθυμία ο τοίχος να είναι γεμάτος

πτυχία, το ίντερνετ (facebook, twitter), έχουν οδηγήσει τη συμπεριφορά των παιδιών να χαρακτηρίζεται από αντικειμενικότητα και παραβατικότητα, καθώς και με προβλήματα υγείας.



Τα οφέλη της ενασχόλησης του παιδιού με τον αθλητισμό, εκτός από τους διάφορους τομείς υγείας (παιδική παχυσαρκία, διαβήτης, υγιεινός τρόπος ζωής) είναι μεγάλα και στη διαμόρφωση και δόμηση μιας σωστής και ισχυρής προσωπικότητας.

- Βελτιώνει τη κοινωνικότητα
- Προωθεί το ομαδικό πνεύμα
- Προωθεί την οργάνωση και μαθαίνει τους νέους να θέτουν στόχους
- Αναπτύσσει τη στρατηγική σκέψη
- Μειώνει το στρες
- Αναπτύσσει θετική στάση απέναντι στη ζωή
- Βελτιώνει την αυτοπειθαρχία και υπευθυνότητα
- Αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση
- Προσφέρει ψυχαγωγία
- Τα μαθαίνει να ζουν με κανόνες
- Προάγει αξίες, όπως το ευ αγωνίζεσθαι, το αίσθημα της προσπάθειας και της αλληλεγγύης



Ας παροτρύνουμε λοιπόν τα παιδιά, να ασχοληθούν με οποιοδήποτε τρόπο άθλησης, προς όφελος όχι μόνο δικό τους, αλλά και γενικότερα της κοινωνίας, καθώς αυτά αποτελούν το μέλλον.

Είναι γεγονός ότι οι νέοι επωφελούνται από την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό τόσο σε σχέση με τη σωματική, όσο και με την ψυχική τους υγεία. Όσοι εντάσσουν την αθλητική δραστηριότητα στη ζωή τους, αποκτούν σταδιακά ένα υγιές και αισθητικά άρτιο σώμα, καθώς μέσω της φυσικής άσκησης ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου, αλλά και ενδυναμώνεται και σμιλεύεται το σώμα.



Παράλληλα, χάρη στον αθλητισμό οι νέοι έχουν τη δυνατότητα να εκτονώσουν την ψυχολογική πίεση και το άγχος που προκύπτει από την έντονη καθημερινότητά τους και να ανακτήσουν την ψυχική τους ισορροπία. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό συμβάλλει επίσης και στη συγκρότηση της προσωπικότητας των νέων, διότι μέσω αυτού διδάσκονται τις ηθικές αρχές του υγιούς συναγωνισμού, της επιμονής, της αγωνιστικότητας, της δικαιοσύνης και της αξιοκρατίας. Τέλος, όταν οι νέοι συμμετέχουν σε μια αθλητική ομάδα, μαθαίνουν τις κοινωνικές αξίες της συνεργασίας και της ομαδικότητας, γεγονός που έχει αντίκτυπο στη μετέπειτα ζωή τους, καθώς διευκολύνεται και ομαλοποιείται η ένταξή τους στην κοινωνία.



Σύγχρονες επιβλαβείς διατροφικές συνήθειες – Κίνδυνοι – Μεσογειακή διατροφή



Πρόλογος

Η διατροφή του ανθρώπου είναι το σύνολο των τροφίμων που επιλέγει να καταναλώσει κάποιος για τη διατήρησή του στη ζωή. Τα τρόφιμα είναι όλα τα προϊόντα φυτικής ή ζωικής προέλευσης που με επεξεργασία ή χωρίς καταναλώνονται από τον ανθρώπινο οργανισμό για την ανάπτυξη, διατήρηση και ανάπλαση των ιστών του, καθώς περιέχουν ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Βέβαια υπάρχουν και πολλές επιβλαβείς διατροφικές συνήθειες που έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του ανθρώπινου οργανισμού. Όμως η Μεσογειακή διατροφή θα μπορούσε να επηρεάσει θετικά τον οργανισμό του ανθρώπου έτσι ώστε να μην υπάρχουν προβλήματα.

Επιβλαβείς διατροφικές συνήθειες

Υπάρχουν τροφές όπως το σοκολατούχο γάλα, τα smoothies, το μπέικον, τα συσκευασμένα κρέατα και τα έτοιμα φαγητά, όπως οι πίτσες και οι πίτες που είναι αρνητικά για την υγεία του ανθρώπου και την επηρεάζουν αρνητικά. Επίσης έχουμε και κάποιες καθημερινές συνήθειες που δεν καταλαβαίνουμε πως είναι κακές όπως:

Η αγάπη για τα σνακ: Λέμε ναι στα μικρά γεύματα αλλά όχι στο υπερβολικό snacking. Αυτή η συνήθεια να μασουλάμε συνεχώς κάτι το οποίο συνήθως είναι ανθυγιεινό δεν βοηθάει στο να κρατήσετε τα κιλά σας σταθερά.

Έλλειψη πρωινού: Είναι μια κακή συνήθεια που ακολουθούμε πολύ στην Ελλάδα. Η μη κατανάλωση πρωινού φέρνει μεγαλύτερη πείνα αργότερα και αφήνει το σώμα γυμνό από ενέργεια.

Βραδινές λιγούρες: Οι μεταμεσονύχτιες ή γενικότερα βραδινές λιγούρες μπορούν να αποβούν μοιραίες για τη σιλουέτα σας, αφού ο οργανισμός δεν έχει το χρόνο να τις καύσει και μεταμορφώνονται σε λίπος.

Το χωρίς συναίσθηση τσιμπολόγημα: Αυτό συμβαίνει κυρίως μπροστά στη τηλεόραση ή τον υπολογιστή. Όταν το μυαλό μας είναι κάπου άλλου και όχι στο φαγητό που καταναλώνουμε είναι φυσιολογικό να φάμε περισσότερο.

Συναισθηματική υπερφαγία: Είναι ένα συχνό πρόβλημα το οποίο θεωρείτε και πάθηση. Όταν καταναλώνουμε τροφές για να νιώσουμε καλύτερα, τότε ξέρουμε πως υπάρχει πρόβλημα.

Παράλειψη γευμάτων: Η τροφή είναι το καύσιμο του οργανισμού. Επιπλέον, το σώμα σας χρειάζεται αναπλήρωση του καυσίμου σε τακτικά διαλείμματα για να μένει ενεργητικό. Η παράλειψη γευμάτων, σας απορροφά περισσότερη ενέργεια για να κάνετε τις δουλειές σας

Δίαιτες

Εξαντλητικές δίαιτες. Οι ‘δίαιτες express’ έχουν εφαρμοστεί από πολλά άτομα, επαναλαμβανόμενες φορές, ιδιαίτερα όταν πλησιάζουν περιστάσεις ‘έκτακτης ανάγκης’ (γάμοι, διακοπές κλπ).

Φαίνονται, πολλά υποσχόμενες και άκρως δελεαστικές, δεν είναι όμως ακριβώς έτσι. Όπως και η παράλειψη γευμάτων έτσι και οι στερητικές, μαγικές δίαιτες (όλοι έχουν ακούσει για τη δίαιτα της λαχανόσουπας..) εκπαιδεύουν το σώμα να λειτουργεί σε πιο χαμηλό μεταβολικό ρυθμό για να εξοικονομεί ενέργεια.

Επίσης, η θρεπτική τους αξία είναι φτωχή, αφού, όσο καλά και να σχεδιαστεί μια τόσο περιορισμένη (ενεργειακά) δίαιτα δεν γίνεται να καλύψει το σύνολο των διατροφικών αναγκών. Ακόμα και να αντέξει κάποιος να υποστεί αυτό το ‘μαρτύριο’, το τελικό αποτέλεσμα είναι ένα εξαντλημένο σώμα με καταρρακωμένο μεταβολισμό και μια τεράστια πείνα, οπότε το τέλος της ‘μαγικής’ δίαιτας οδηγεί στο μονόδρομο της επανάκτησης του βάρους... με τόκο.

Ατέλειωτο τσιμπολόγημα. Η απόφαση για απώλεια βάρους έχει παρθεί, είστε αποφασισμένος/η και παράλληλα έχετε ένα πολύ θρεπτικό και καλά οργανωμένο πλάνο για να χάσετε βάρος. Το πακέτο με τα μπισκότα στο συρτάρι του γραφείου

και οι ξηροί καρποί στο τραπεζάκι μπροστά στην τηλεόραση, έχουν διαφορετική άποψη.

Μπορεί να μη σας γεμίζουν το μάτι, αλλά πολλές φορές είναι η μεγαλύτερη παγίδα που σας εμποδίζει να χάσετε βάρους. Το ότι το τσιμπολόγημα, σαν συνήθεια, γίνεται ασυναίσθητα δεν σημαίνει ότι είναι και ‘αθώο’, το αντίθετο.

Τα τρόφιμα που επιλέγονται, συνήθως, έχουν υψηλό θερμιδικό περιεχόμενο, χαμηλή διατροφική αξία και, ακριβώς επειδή περνούν απαρατήρητα από το μυαλό σας (που έχει το γενικό πρόσταγμα σε ότι αφορά το αίσθημα του κορεσμού), καταναλώνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες από αυτές που φαντάζεστε.

Επομένως, προσπαθήστε να τα εξαφανίσετε και να βάλετε στη θέση τους πιο θρεπτικές επιλογές. Για παράδειγμα, το δοχείο με τους ξηρούς καρπούς μπορεί να αντικατασταθεί με ένα άλλο που θα περιέχει φρούτα. Επίσης για να καταλάβετε το μέγεθος του τσιμπολογήματος, αρχίστε να σημειώνετε σε ένα ημερολόγιο ό,τι τρώτε.

Θα εκπλαγείτε....!!

‘Υγρά’ τρόφιμα. Συνηθισμένη παγίδα είναι να αφιερώνεται η προσοχή αποκλειστικά στο τι τρώει κάποιος και να παραβλέπεται το τι πίνει. Πολλά τρόφιμα είναι πόσιμα: αναψυκτικά, αλκοολούχα ποτά, ροφήματα που μοιάζουν με καφέ.

Αυτού του είδους τα τρόφιμα είναι ‘ύπουλα’ διότι μπορούν να ανεβάσουν σε δυσθεώρητα ύψη την ενεργειακή πρόσληψη, χωρίς να προκαλέσουν σχεδόν κανένα ίχνος κορεσμού!! Για παράδειγμα ένα ρόφημα τύπου παγωμένου καφέ (της μόδας) μπορεί να περιέχει περίπου 500 θερμίδες!

Το νερό νεράκι. Αν είστε από αυτούς που θυμούνται να πίνουν νερό όταν οι θερμοκρασίες πλησιάζουν αυτές της Σαχάρα, ίσως έχετε αντιμετωπίσει πρόβλημα στις προσπάθειες απώλειας βάρους.

Το νερό δεν περιέχει θερμίδες οπότε δεν διατρέχεται κανένα κίνδυνο για αύξηση βάρους. Επίσης πίνοντας περισσότερο νερό, ίσως μειώσετε την κατανάλωση αναψυκτικών και άλλων ροφημάτων με υψηλό ενεργειακό περιεχόμενο. Τέλος, πολλές φορές τα συμπτώματα της δίψας μπερδεύονται με αυτά της πείνας, όσο και αν σας φαίνεται περίεργο.

Έτσι, ίσως τελικά αυτό που χρειαζόσασταν ήταν ένα ποτήρι νερό και όχι ένα σακουλάκι πατατάκια!!!

Δεν είστε του γάλακτος. Το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί είναι τρόφιμα που έχουν πολλούς φίλους αλλά και πολλούς εχθρούς. Ένας λόγος για να γίνεται φίλοι τους είναι ότι σύμφωνα με μερικές έρευνες, όταν το σώμα έχει επάρκεια σε ασβέστιο (κύριο συστατικό των γαλακτοκομικών) χρησιμοποιεί πιο αποδοτικά το λίπος, ενώ όταν η πρόσληψη ασβεστίου δεν είναι επαρκής, τότε το σώμα ‘αποθηκεύει’ λίπος.

Όπως και να έχει το άπαχο γάλα και γιαούρτι, καθώς και τα τυριά με χαμηλά λιπαρά είναι θρεπτικότερες επιλογές.

Τι είναι η παχυσαρκία

Η παχυσαρκία είναι μια παθολογική κατάσταση κατά την οποία το άτομο έχει επιπλέον σωματικό λίπος από το ανώτερο φυσιολογικό, κάτι που έχει σαν αποτέλεσμα την μείωση του προσδόκιμου ζωής και την εμφάνιση αυξημένων προβλημάτων υγείας. Πρόκειται για ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα δημόσιας υγείας στον ανεπτυγμένο κόσμο και το 1948 χαρακτηρίστηκε ως χρόνια νόσος από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.).

Διαβαθμίσεις παχυσαρκίας με βάση την σοβαρότητα



Αν και η παχυσαρκία αφορά την αυξημένη εναπόθεση λίπους, στην καθημερινή πράξη έχει επικρατήσει η χρήση του Δείκτη Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ.) για τον υπολογισμό του βαθμού παχυσαρκίας. Ο Δ.Μ.Σ προκύπτει από τον λόγο του βάρους (σε κιλά) δια το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα) του ατόμου. Με βάση αυτό, παχύσαρκα ορίζονται τα άτομα που έχουν Δ.Μ.Σ. μεγαλύτερο από 30 kg/m².

Ειδικότερα, υπάρχουν 3 διαβαθμίσεις:

Δ.Μ.Σ. 30-35 kg/m² : Παχυσαρκία 1ου βαθμού

Δ.Μ.Σ. 35-40 kg/m² : Παχυσαρκία 2ου βαθμού

Δ.Μ.Σ. μεγαλύτερος του 40 kg/m² : Νοσογόνος παχυσαρκία

Που οφείλεται η παχυσαρκία;

Ο βασικότερος παράγοντας που οδηγεί στην παχυσαρκία είναι η **πρόσληψη περισσότερων θερμίδων απ' αυτές που έχει ανάγκη ο οργανισμός μας**. Καταναλώνουμε δηλαδή περισσότερη ποσότητα φαγητού απ' όση χρειαζόμαστε, με έμφαση στην κατανάλωση τροφίμων που είναι πλούσια σε λιπαρά, με αποτέλεσμα την υπερβολική εναπόθεση λίπους στον οργανισμό μας. Επιπρόσθετα, **η μειωμένη φυσική δραστηριότητα** παίζει κι αυτή σημαντικό ρόλο. Με το να ασκούμε λιγότερο ή και καθόλου δεν καταναλώνουμε τις επιπλέον θερμίδες που παίρνουμε από το φαγητό, κάτι που οδηγεί στην αύξηση του σωματικού λίπους.

Επιπρόσθετα, υπάρχουν και άλλοι παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στην παχυσαρκία. Συγκεκριμένα:

Η κληρονομικότητα φαίνεται να παίζει κάποιο ρόλο, αν και οι περιπτώσεις που η παχυσαρκία είναι αποτέλεσμα γονιδιακού προβλήματος είναι ελάχιστες

Περιβαλλοντικοί παράγοντες οι οποίοι αφορούν το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των ατόμων, την επιλογή των τροφίμων καθώς και τον αριθμό και την συχνότητα των γευμάτων. Όλα αυτά είναι παράγοντες που επηρεάζουν το βάρος του ατόμου.

Ψυχολογικοί παράγοντες είναι επίσης δυνατόν να επηρεάσουν την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνει ένα άτομο, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους

Η ύπαρξη ορισμένων ασθενειών (π.χ. υποθυρεοειδισμός, σύνδρομο Cushing, κατάθλιψη) μπορεί να οδηγήσει στην υπερβολική κατανάλωση τροφής και την αύξηση του σωματικού βάρους

Η λήψη κάποιων φαρμάκων (π.χ. αντικαταθλιπτικά, στεροειδή) μπορεί επίσης να έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Επιπτώσεις της παχυσαρκίας

Τα παχύσαρκα άτομα έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν διάφορες επιπλοκές στην υγεία τους, όπως:

- Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2
- Καρδιαγγειακές Παθήσεις (αρτηριακή υπέρταση, στεφανιαία νόσος)
- Ορισμένους τύπους καρκίνου (καρκίνος μαστού, ενδομητρίου, παχέος εντέρου)
- Λιπώδες ήπαρ
- Υπερχοληστερολαιμία
- Χολολιθίαση
- Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση
- Οστεοαρθρίτιδα

- Διαταραχές κατά τη διάρκεια του ύπνου (π.χ. ροχαλητό, σύνδρομο ύπνου – άπνοιας)
- Διαταραχές της περιόδου στις γυναίκες

Αντιμετώπιση της παχυσαρκίας



Η αντιμετώπιση εστιάζει στην μείωση του σωματικού βάρους. Η **μείωση της θερμιδικής πρόσληψης με την ταυτόχρονη αύξηση της φυσικής δραστηριότητας** είναι ο ιδανικός συνδυασμός. Κι αυτό γιατί έτσι δημιουργείται αρνητικό ισοζύγιο (καταναλώνεται περισσότερη ενέργεια απ' αυτήν που προσλαμβάνεται), με αποτέλεσμα ο οργανισμός να αναγκάζεται να χρησιμοποιήσει το επιπλέον σωματικό λίπος προκειμένου να καλύψει το ενεργειακό κενό.

Επιπλέον, υπάρχει η λύση και της χειρουργικής αντιμετώπισης (βαριατρική χειρουργική). Ενδείκνυται όμως σαν τελευταία λύση, για άτομα με νοσογόνο παχυσαρκία και εφόσον το άτομο έχει επανειλημμένες αποτυχημένες προσπάθειες απώλειας βάρους.

Τα αίτια της παχυσαρκίας

Η υπερβολική συσσώρευση σωματικού λίπους συμβαίνει όταν οι άνθρωποι λαμβάνουν περισσότερη ενέργεια μέσω της διατροφής τους από αυτή που καταναλώνουν. Δεν είναι πλήρως αποσαφηνισμένο εάν τα αίτια είναι περιβαλλοντικά, γενετικά, συμπεριφορικά, κοινωνικοοικονομικά ή μεταβολικά. Το πιθανότερο είναι η παχυσαρκία να οφείλεται σε αλληλεπίδραση των διαφόρων παραγόντων. Μάλιστα, μερικοί ειδικοί κάνουν λόγο για πολλά είδη παχυσαρκίας. Παρακάτω παρατίθενται αναλυτικά τα αίτια της παχυσαρκίας.

1. Υπερφαγία

Μια προφανής αιτία της παχυσαρκίας είναι η υπερφαγία. Πολύ συχνά στα διατροφικά ιστορικά παχύσαρκων ατόμων αναφέρεται ότι η ενεργειακή πρόσληψη θερμίδων δεν είναι μεγαλύτερη από αυτή των υπολοίπων ανθρώπων.

Στα ιστορικά παχύσαρκων ασθενών πολύ συχνά αναφέρεται ότι χάνουν δύσκολα βάρος ακόμα και μετά από εφαρμογή υποθερμιδικών διαιτολογίων. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι τα άτομα αυτά δεν έχουν πλήρη συνείδηση της πραγματικής διατροφικής διάστασης των επιλογών τους, δηλαδή τρώνε περισσότερο και γυμνάζονται λιγότερο από όσο νομίζουν. Επιπλέον τα άτομα αυτά τείνουν να πιστεύουν ότι το πρόβλημα τους οφείλεται σε γενετικούς και μεταβολικούς λόγους παρά στην υπερφαγία τους. Οι κλινικοί διαιτολόγοι λένε ότι αυτή η συμπεριφορά εμποδίζει τα παχύσαρκα άτομα να αναγνωρίσουν το πρόβλημά τους και να αναλάβουν ευθύνη για τη διατροφική τους συμπεριφορά.

Για να διαπιστωθεί η ορθότητα από τα λεγόμενα των παχύσαρκων ατόμων έγιναν μελέτες στις οποίες μετρήθηκε ο βασικός μεταβολισμός των ατόμων αυτών. Τα συμπεράσματα ήταν ότι δεν υπήρχε πρόβλημα χαμηλού μεταβολισμού στα παχύσαρκα άτομα. Τέτοια ευρήματα οδήγησαν τους ειδικούς να πιστεύουν ότι τα παχύσαρκα άτομα απλά τρώνε περισσότερο και αθλούνται λιγότερο από τα μη παχύσαρκα άτομα.

2. Κληρονομικότητα

Η γενετική προδιάθεση κατέχει σημαντικό ρόλο στη σύσταση του βάρους και το καθορισμό του σώματος. Τα παιδιά παχύσαρκων γονέων έχουν πιθανότητα 80% να είναι παχύσαρκα, ενώ το ποσοστό πέφτει στο 10% όταν κανένας γονέας δεν είναι παχύσαρκος. Από μελέτες που έγιναν με υιοθετημένα παιδιά διαπιστώθηκε ότι ενώ οι βιολογικοί γονείς με τα φυσιολογικά τους παιδιά τείνουν να έχουν το ίδιο βάρος αυτό δε συμβαίνει και με τα υιοθετημένα παιδιά. Αυτό πιθανότατα συμβαίνει διότι η διατροφική και ορμονική κατάσταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλληλεπιδρά με μη αναστρέψιμο τρόπο στην ανάπτυξη οργάνων του εμβρύου που σχετίζονται με τον έλεγχο της διατροφικής πρόσληψης και του μεταβολισμού. Πιο συγκεκριμένα επηρεάζονται οι υποθαλαμικές λειτουργίες που είναι υπεύθυνες για τη διατροφική συμπεριφορά και τη ρύθμιση της ενεργειακής κατανάλωσης.

Είναι γεγονός ότι ορισμένα άτομα έχουν γενετική προδιάθεση και την τάση να παίρνουν περισσότερο βάρος από τους άλλους ανθρώπους καταναλώνοντας τις ίδιες θερμίδες. Μελέτες που έγιναν σε ομοζυgotικά δίδυμα έδειξαν ότι όταν καταναλώναν επιπλέον 1000 θερμίδες ανά ημέρα έπαιρναν επιπλέον 4 κιλά, ενώ άλλα πήραν μέχρι 13 κιλά. Ανάμεσα σε κάθε ζευγάρι διδύμων η αύξηση του βάρους και του σωματικού λίπους ήταν παρεμφερής. Η κληρονομικότητα επιπλέον μπορεί να επηρεάσει και τον τρόπο με τον οποίο το σώμα ξοδεύει την προσλαμβανόμενη ενέργεια. Οι διαφορές στον μεταβολισμό μεταξύ των ανθρώπων είναι μεγαλύτερες από ότι μπορεί να εξηγηθεί από το φύλο, την ηλικία και τη σωματική κατάσταση. Αυτό σημαίνει ότι τα γονίδια παίζουν σημαντικό ρόλο.

Πρόσφατα οι ερευνητές ανακάλυψαν ένα γονίδιο που ονομάζεται, το γονίδιο της παχυσαρκίας. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι όταν το γονίδιο είναι ενεργό, δίνει σήμα στον οργανισμό να σταματήσει να καταναλώνει ενέργεια. Το γονίδιο αυτό είναι υπεύθυνο για τη σύνθεση μιας ορμόνης, τη λεπτίνη. Αυτή ρυθμίζει την όρεξη. Ο ακριβής ρόλος της λεπτίνης δεν έχει διευκρινιστεί αλλά υπάρχουν ελπίδες στο μέλλον με τη βοήθεια της λεπτίνης να γίνει κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο το σώμα μας διατηρεί το βάρος του.

3. Φυσική Δραστηριότητα

Σε ορισμένες περιπτώσεις η παχυσαρκία δεν οφείλεται στην αυξημένη πρόσληψη θερμίδων αλλά στη μειωμένη δραστηριότητα. Σε αυτές τις περιπτώσεις η περαιτέρω μείωση της διατροφικής πρόσληψης μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την υγεία και για αυτό συστήνεται η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

Διάφοροι λόγοι έχουν οδηγήσει μεγάλη μερίδα του πληθυσμού να ζει καθιστικό βίο με κυριότερους λόγους την παρακολούθηση τηλεόρασης ή τη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών. Η παρακολούθηση της τηλεόρασης συνδέεται άμεσα και με την κατανάλωση παχυντικών σνακ, όπως είναι τα τσιπς, οι σοκολάτες και οι ξηροί καρποί. Έχει βρεθεί ότι τα παιδιά που παρακολουθούν περισσότερη τηλεόραση έχουν πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα και πιο συγκεκριμένα η παχυσαρκία αυξάνεται σε ποσοστό κατά 2% ανά ώρα παρακολούθησης τηλεόρασης. Επιπλέον και η έλλειψη χρόνου έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της φυσικής δραστηριότητας.

4. Ανάπτυξη λιπωδών κυττάρων

Κατά τη διάρκεια αύξησης του βάρους αρχικά τα λιπώδη κύτταρα αυξάνουν το μέγεθός τους. Όταν φθάσουν στο μέγιστο μέγεθος μπορούν να διαιρεθούν. Κατά την αντίθετη διαδικασία, δηλαδή κατά τη μείωση του βάρους σώματος τα λιπώδη κύτταρα μειώνουν το μέγεθός τους αλλά δε μειώνουν τον αριθμό τους. Έτσι αν κάποιος πάρει βάρος μια φορά αποκτά μεγαλύτερο αριθμό λιποκυττάρων τα οποία μετά δεν μειώνονται. Για αυτό το λόγο η πρόληψη της παχυσαρκίας είναι μείζονος σημασίας κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης όπου τα σωματικά κύτταρα αυξάνονται με ταχύτατο ρυθμό.

5. Μεταβολισμός λιπώδους ιστού

Ο μεταβολισμός του λιπώδους ιστού επηρεάζεται από ένα ένζυμο που ονομάζεται λιποπρωτεϊνική λιπάση (LPL). Το ένζυμο αυτό προωθεί την αποθήκευση του λίπους τόσο στα λιπώδη όσο και στα μυϊκά κύτταρα. Τα άτομα με αυξημένη δραστηριότητα αυτού του ενζύμου έχουν την τάση να αποθηκεύουν περισσότερο λίπος. Συμπερασματικά λοιπόν προκύπτει ότι ακόμα και η μέτρια κατανάλωση ενέργειας μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στο λιπώδη ιστό των παχύσαρκων ατόμων με αυξημένη δραστηριότητα LPL. Η δραστηριότητα αυτού εν μέρει επηρεάζεται από ορμόνες σχετιζόμενες με το φύλο, όπως είναι η τεστοστερόνη για τους άνδρες και τα οιστρογόνα για τις γυναίκες. Η δραστηριότητα του ενζύμου μπορεί να εξηγήσει γιατί κάποιος μπορεί να επανακτήσει τόσο εύκολα το βάρος που χάνει. Όταν χάσει κάποιος βάρος η δραστηριότητα του ενζύμου αυτού αυξάνει οπότε και πάλι το λίπος αποθηκεύεται.

6. Αγχος

Η παχυσαρκία χαρακτηρίζεται από χρόνια ενεργοποίηση φλεγμονωδών διαδικασιών στους περιφερικούς ιστούς. Η φλεγμονή όμως απαντάται και στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα όπου επηρεάζει τη δραστηριότητα του υποθαλάμου με

αποτέλεσμα να δημιουργείται αντίσταση στη λεπτίνη. Αυτή λοιπόν μπορεί να παράγεται αλλά δεν αναγνωρίζεται και άρα δε μπορεί να συμβάλει στον έλεγχο της όρεξης. Μέσω αυτού του μηχανισμού πιθανολογείται ότι το άγχος επηρεάζει το βάρος.

7. Ώρες ύπνου

Έχει βρεθεί ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ λίγων ωρών ύπνου και του αυξημένου δείκτη μάζας σώματος σε παιδιά και ενήλικες. Παρόλα αυτά δεν είναι γνωστό εάν η μικρή διάρκεια ύπνου σε μικρές ηλικίες έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες. Σε μια έρευνα που έγινε στη Νέα Ζηλανδία βρέθηκε ότι η έλλειψη ύπνου αυξάνει μακροπρόθεσμα το κίνδυνο της παχυσαρκίας. Η εξασφάλιση επαρκών ωρών ύπνου στα παιδιά επομένως αποτελεί σημαντική στρατηγική για τη πρόσληψη της παχυσαρκίας.

8. Θεωρία ομοιόστασης

Σύμφωνα με τη θεωρία της ομοιόστασης, πολλές εσωτερικές βιοχημικές μεταβλητές όπως είναι η γλυκόζη αίματος, το ΡΗ αίματος και η θερμοκρασία του σώματος παραμένουν σχεδόν σταθερές κάτω από ποικίλες συνθήκες. Ο υποθάλαμος και άλλα ρυθμιστικά κέντρα συνεχώς ελέγχουν αυτές τις μεταβλητές ώστε να διατηρείται η ομοιόσταση. Η σταθερότητα τέτοιων πολύπλοκων συστημάτων ενδέχεται να εξαρτάται από ειδικούς ρυθμιστές. Οι ερευνητές εικάζουν ότι κάτι αντίστοιχο συμβαίνει και με το βάρος. Το σώμα μας στέλνει ειδικά σήματα στα πολύπλοκα αυτά συστήματα ώστε να κινούνται προς την κατεύθυνση διατήρησης του βάρους. Πρόσφατες μελέτες επιβεβαιώνουν ότι το σώμα προσαρμόζει το μεταβολισμό του στις αυξομειώσεις του βάρους με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να γυρίσει στο αρχικό βάρος. Για παράδειγμα οι ενεργειακές ανάγκες αυξάνονται όταν παίρνει κανείς βάρος και μειώνονται όταν χάνει βάρος.

Κίνδυνοι

Όταν ο άνθρωπος δεν ακολουθεί μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή τότε οι αρνητικές επιπτώσεις είναι πολλές:

- Το ανοσοποιητικό σύστημα εξασθενεί και ο άνθρωπος γίνεται πιο ευάλωτος σε ιώσεις και αρρώστιες.
- Το μυϊκό σύστημα δεν λαμβάνει τα απαραίτητα συστατικά και σιγά σιγά συρρικνώνεται.
- Τα οστά χάνουν την πυκνότητά τους και εμφανίζουν σημάδια οστεοπόρωσης.
- Αυξάνει το σωματικό βάρος και πολλές φορές καταλήγει στην παχυσαρκία.
- Η άρνηση για την διατήρηση ενός υγιούς φυσιολογικού βάρους και ο φόβος για απόκτηση βάρους οδηγούν στην νευρική ανορεξία.

- Η διαταραχή διατροφής που αναφέρεται στην υπερβολική κατανάλωση τροφής μέχρι σημείου υπερβολικού κορεσμού, που συχνά συνοδεύεται από την αίσθηση απώλειας του ελέγχου και στη συνέχεια το άτομο εκδηλώνει αντισταθμιστικές συμπεριφορές από φόβο μήπως αυξηθεί το σωματικό του βάρος οδηγεί στην βουλιμία.

Μεσογειακή διατροφή

Η εφαρμογή της ισορροπημένης διατροφής έχει σαν αποτέλεσμα τη διατήρηση σταθερού φυσιολογικού βάρους και την προστασία της υγείας. Γνωστό παράδειγμα ισορροπημένης διατροφής είναι η μεσογειακή διατροφή.

Ο όρος **Μεσογειακή διατροφή** βασίζεται στις διατροφικές συνήθειες και παραδόσεις της Κρήτης και της Νοτίου Ιταλίας την περίοδο του 1960. Η εφαρμογή της μεσογειακής διατροφής μπορεί να προσφέρει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός, προάγοντας την υγεία και την ευεξία.

Η Μεσογειακή διατροφή, αποδίδεται σχηματικά με τη μορφή πυραμίδας προκειμένου να προσδιοριστεί για κάθε είδος τροφίμου η απαιτούμενη ποσότητα κατανάλωσης σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή συχνότητα. Η πυραμίδα στη βάση της περιλαμβάνει τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ αντίθετα στην κορυφή της βρίσκονται οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται αραιά και σε μικρότερες ποσότητες. Στην πυραμίδα δίνεται έμφαση στη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων και όχι στις ακριβείς ποσότητές τους σε γραμμάρια.

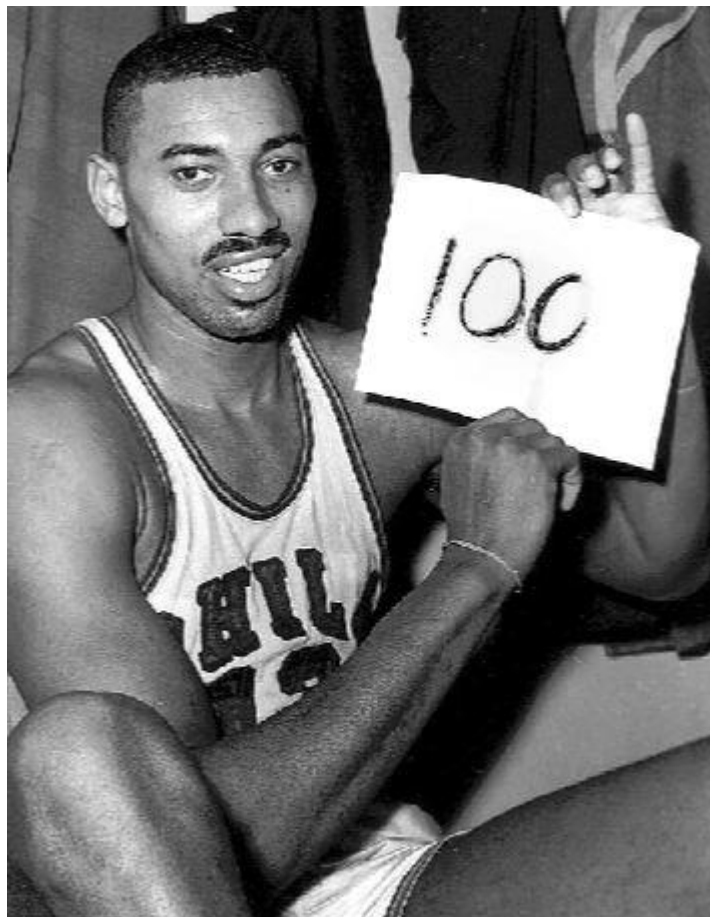
Με βάση ερευνητικά δεδομένα η υιοθέτηση των διατροφικών οδηγιών που απεικονίζονται στην πυραμίδα της Ελληνικής - Μεσογειακής Διατροφής φέρει ως αποτέλεσμα τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης νόσων που σχετίζονται άμεσα με τη διατροφή, όπως είναι η παχυσαρκία κ.α.

Ο ρόλος της διατροφής στον αθλητισμό.

Η αθλητική απόδοση επηρεάζεται από την ποιότητα της διατροφής καθώς και από την ποσότητα και τη χρονική στιγμή που καταναλώνονται τα γεύματα. Η διαθεσιμότητα των κατάλληλων θρεπτικών συστατικών από τις αποθήκες ενέργειας του οργανισμού ή από την πρόσληψη των κατάλληλων τροφών είναι σημαντική προκειμένου να διατηρηθεί η παραγωγή ενέργειας σε υψηλό βαθμό. Οποιαδήποτε έλλειψη θα σήμαινε μείωση της δυνατότητας απόδοσης του αθλητή. Το βασικό ερώτημα σε όσους ασχολούνται με τον αθλητισμό αφορά την διατροφή σε σχέση με τον αγώνα. Ο ρόλος του διαιτολόγου-διατροφολόγου είναι να προσφέρει στον αθλητή ισορροπημένο προαγωνιστικό γεύμα ή μια σωστή διατροφική αγωγή λίγες μέρες πριν καθώς και κατά την διάρκεια αγώνα έτσι ώστε να βελτιωθεί η απόδοση του αθλητή. Γι αυτό η αθλητική απόδοση στηρίζεται στην επιμόρφωση του αθλητή σε θέματα διατροφής και στην καθημερινή εφαρμογή των κανόνων ορθής διατροφής. Μια ισορροπημένη διατροφή θα παρέχει στους αθλητές όλα τα μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά χωρίς να υπάρχει ανάγκη πρόσληψης συμπληρωμάτων.



Οι παρενέργειες του πρωταθλητισμού



Τα κρούσματα πολλαπλασιάζονται στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Δύο αθλητές δεν θα μετάσχουν στην ελληνική αποστολή στο Σίδνεϊ επειδή έχουν κάνει χρήση αναβολικών. Μια από τις ιστορικότερες αθλητικές διοργανώσεις του κόσμου, ο ποδηλατικός γύρος της Γαλλίας, απειλείται κυριολεκτικά με έκρηξη από τη στιγμή που διαπιστώθηκε ότι 45% των ποδηλατών που συμμετέσχον στη φετινή οργάνωση είχαν καταναλώσει απαγορευμένες ουσίες. Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή προβληματίζεται σε ό,τι αφορά τη γενίκευση των ελέγχων αίματος και ούρων όλων των αθλητών. Είναι σαφές ότι, αν δεν έχει πεθάνει τελείως, ο ευγενής ανταγωνισμός που αποτελούσε την πεμπτουςία του αθλητικού ιδεώδους κινδυνεύει. Και μαζί με αυτόν κινδυνεύουν και οι αθλητές.

Πολλοί έχουν ήδη πεθάνει πριν από την ώρα τους, άλλοι θα τους ακολουθήσουν, καθώς φαίνεται, σύντομα και ακόμη περισσότεροι έχουν καταστρέψει αμετάκλητα την υγεία τους. Το φαινόμενο όμως γιγαντώνεται. Παρ' όλους τους ελέγχους, παρ' όλες τις αυστηρές κυρώσεις, παρ' όλη την παραδειγματική τιμωρία των παραβατών, η χρήση αναβολικών όλων των τύπων πολλαπλασιάζεται. Ο επίσημος λόγος είναι αμήχανα άτεγκτος. Αλλά ούτε οι δηλώσεις καλών προθέσεων ούτε οι ποινές αποκλεισμού αρκούν για να σωθεί το κλυδωνιζόμενο κύρος του αθλητικού συστήματος. Ακόμη και αν οι αθλητικές αρχές κάνουν «ό,τι είναι δυνατόν» για να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα, θα ήταν ουράνια αφέλεια ή έσχατη υποκρισία να αναγάγουμε το πρόβλημα στην «ηθική κρίση των ημερών μας».

Η έκπτωση αξιών

Στην πραγματικότητα τα πράγματα είναι απλούστατα. Ως big business ο αθλητισμός λειτουργεί πια κατ' ανάγκην, αλλά και κατ' επιταγήν επαγγελματικά, δηλαδή με αποκλειστικό γνώμονα το κέρδος. Ήδη από τη δεκαετία του '50 είχε καταστεί σαφές πως οι ημέρες του άδολου ερασιτεχνισμού, αν υπήρξαν ποτέ έξω από τα βρετανικά κολέγια που σκληραγωγούσαν την υπό εκκόλαψιν αυτοκρατορική άρχουσα τάξη, ήσαν μετρημένες. Το «ευ αγωνίζεσθαι» είναι πια απλώς ένα ρητορικό σύνθημα, κάτι σαν το «ελευθερία, ισότητα, αδελφότητα». Το μόνο που έχει σημασία είναι η νίκη. Οι ανταγωνιζόμενοι μετέρχονται λοιπόν όλα τα θεμιτά και αθέμιτα μέσα για να την πετύχουν. Και όποιος δεν τα μετέλθει θα αγωνισθεί με χάντικαπ και προφανώς θα χάσει. Πρόκειται για παιχνίδι όπου οι ευγενείς ψυχές δεν συμμαχούν με τον Θεό, αλλά με τον Διάβολο.

Συμβαίνει δηλαδή ό,τι και με όλους τους θεσμοθετημένους κοινωνικούς αγώνες. Οι αξίες της επιτευγματικής παραγωγικότητας μπαίνουν στην υπηρεσία ενός φθαρμένου ιδεαλισμού. Παραδόξως ο νέος εμπορευματοποιημένος αθλητικός άνθρωπος αναδείχθηκε σε πρωτόγνωρη σύνθεση των μεθόδων που αναπτύχθηκαν στην υπηρεσία του «νέου σοσιαλιστικού ανθρώπου» και των ιδιοτελών τακτικών του οικονομικού ανθρώπου. Η ιστορία της διάβρωσης των αθλητικών ιδεωδών είναι χαρακτηριστική. Από τη μια μεριά, ενσαρκώνοντας πανανθρώπινες και οικουμενικές αξίες και επισκιάζοντας τους παρωχημένους Σταχανοβίτες, οι επίδοξοι σοσιαλιστικοί αθλητικοί ήρωες εκτρέφονταν συστηματικά σε επιστημονικά αθλοτροφεία και αμείβονταν «συμβολικά» με στρατιωτικά γαλόνια, συνάλλαγμα, παράσημα και ντάτσες. Από την άλλη μεριά, αποδεικνύοντας την αδάμαστη δύναμη της ατομικής πρωτοβουλίας, οι φιλελεύθεροι αθλητικοί αστέρες ενθαρρύνονταν να πουλήσουν στην υψηλότερη δυνατή τιμή τις επιδόσεις και δεξιότητές τους στην ελεύθερη αγορά του εμπορευματοποιημένου θεάματος. Δεν είναι λοιπόν τυχαίο ότι η παραδειγματική αξία των αθλητικών επιτευγμάτων αποτυπώνεται ρητά στις ένθεν και εκείθεν πολιτικές ιδεολογίες και προπαγάνδες. Η Λαϊκή Δημοκρατία της Γερμανίας απεδείκνυε την πολιτική ανωτερότητά της με τα ντοπαρισμένα ανθρώπινα δελφίνια της, την ίδια στιγμή που, για να αποδείξει το αξίωμα ότι σε μια σωστή φιλελεύθερη κοινωνία «τα ταλέντα πρέπει να

αμείβονται», η αμερικανική πολιτική φιλοσοφία χρησιμοποιούσε ad nauseam το παράδειγμα του διάσημου καλαθοσφαιριστή Wilt Chamberlain, ο οποίος προφανώς έπρεπε να δικαιούται «εκ φύσεως» να κερδίζει τεράστια ποσά.

Η πτώση του τείχους του Βερολίνου οικουμενικοποίησε απλώς τις διαδικασίες επικυρώνοντας τη νίκη των ελεύθερων δολαρίων έναντι των χρυσών γαλονιών του σταλινικού ολοκληρωτισμού. Εκτοτε όμως οι εξελίξεις υπήρξαν ταχύτατες. Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή επέτρεψε πια αποκάλυπτα τη συμμετοχή όλων των επαγγελματιών στον ναό της ευγενούς άμιλλας. Σήμερα πια το τένις, το επαγγελματικό μπάσκετ και το ποδόσφαιρο είναι επίσημα ολυμπιακά αγωνίσματα. Τα χρυσά μετάλλια συνοδεύονται λοιπόν από όλες τις νοητές χρυσές ευκαιρίες. Προς άρσιν μάλιστα οποιωνδήποτε παρεξηγήσεων, οι νικητές των Γκραν Πρι του Στίβου αμείβονται πλέον όχι με κλαδιά δάφνης, αλλά με συμπαγείς ράβδους χρυσού. Εφεξής οι εθνικοί πρεσβευτές του «αθλητικού πολιτισμού» χαιρετίζονται όχι μόνο από πρωθυπουργούς και προέδρους, αλλά και από σφιχτοχέρηδες υπουργούς Οικονομικών. Για να θέλουν να κερδίζουν, θυσιάζοντας τα πάντα, οι αθλητές πρέπει να προσκυνούνται ως μάγοι και να αμείβονται ως βασιλιάδες.

Εκείνο βέβαια που έχει αλλάξει και μάλιστα άρδην είναι το κοινωνικό και οικονομικό πλαίσιο. Ο αθλητισμός πουλάει πλέον ως πάνδημο θέαμα. Αν μέσα σε ελάχιστα χρόνια οι αθλητικοί κύκλοι εργασιών έχουν δεκαπλασιασθεί, αυτό οφείλεται κατά κύριο λόγο στην οικουμενική διάχυση της κοινωνίας του θεάματος. Μέσα σε λίγα χρόνια οι επιτυχημένοι αθλητές γίνονται δισεκατομμυριούχοι, σε σημείο ώστε οι «άτυχοι» πρόδρομοί τους που αποσύρθηκαν από την ενεργό δράση πριν από τη δεκαετία του '90 να μην μπορούν παρά να μέμφονται την ατυχία τους. Αν είχαν γεννηθεί δέκα χρόνια αργότερα...

Μεταγραφικό παζάρι

Προπομποί υπήρξαν βέβαια τα μεγάλα ομαδικά αθλήματα. Αντίστοιχες όμως είναι οι εξελίξεις παντού. Η τηλεοπτική δημοσιότητα οδήγησε στην επαγγελματοποίηση όλο και περισσότερων σπορ. Η εκποίκιση των τηλεοπτικών εκπομπών και το αυξανόμενο ενδιαφέρον του κοινού οδήγησαν στη γενική διείσδυση του επαγγελματισμού. Ακόμη και στον κατά παράδοσιν ερασιτεχνικό στίβο οι πρωταγωνιστές διεκδικούν και αποκτούν τεράστια οικονομικά ανταλλάγματα όχι μόνο για τη συμμετοχή, αλλά και για την επιδίωξη επιδόσεων. Ο διάσημος επικοντιστής Μπούμπκα ομολόγησε πως ανέβαζε το ρεκόρ του πόντο πόντο. Αν σκεφθούμε πως κάθε κατάρριψη μιας παγκόσμιας επίδοσης αμείβεται με μισό εκατομμύριο δολάρια, η επιλογή του ήταν απόλυτα ορθολογική.

Ακόμη περισσότερα όμως αποδίδει η διαπραγμάτευση των αθλητικών μεταγραφών, αφού σε αυτές μετέχουν όχι μόνο ομάδες, σύλλογοι και πανεπιστήμια, αλλά και τα ίδια τα κράτη. Το αθλητικό παζάρι είναι πια οικουμενικό και «παγκοσμιοποιημένο» και φυσικά οι τζίροι έχουν ανεβεί αντίστοιχα. Για τους ίδιους τους αθλητές λοιπόν

η πρόκληση είναι πρωτόγνωρη. Η επωνυμία εξασφαλίζει πλέον όχι μόνο δημοσιότητα και χρήματα, αλλά και υπηκοότητες, φορολογικές διευκολύνσεις, σπίτια, αυτοκίνητα, βίλες, υποτροφίες και άλλες προνομίες, που και αυτές αυξάνονται αλματωδώς με την πάροδο του χρόνου. Εμείς «αγοράζουμε» τους σέρβους, αλβανούς ή γεωργιανούς «ομογενείς», η Τουρκία αγοράζει Βούλγαρους και η Δανία αγόρασε τον κενυάτη δρομέα Κίπκετερ. Όπως οι μικρές ομάδες, έτσι και τα μικρά κράτη «χάνουν» το αθλητικό τους δυναμικό. Οι μεγάλες αθλητικές μπίζνες και οικογένειες έχουν εξ ορισμού τον πρώτο λόγο.

Υπό τους όρους αυτούς όμως πώς θα ήταν δυνατόν να ζητούμε από τους αθλητές να αντισταθούν στους πειρασμούς της επιτυχίας; Αυτή καθεαυτή η επιλογή ενός επαγγέλματος που υπόσχεται τη φήμη και τον πλούτο μέσα σε ελάχιστα χρόνια απαιτεί προφανώς «θυσίες». Και οι θυσίες αυτές δεν είναι μόνο η ενέργεια, ο χρόνος, η παραίτηση από τη συστηματική εκπαίδευση, η συρρίκνωση της ιδιωτικής ζωής και η σκληρή προπόνηση, αλλά και η συνειδητή ανάληψη των κινδύνων υγείας που ακολουθεί την ιατρική και βιολογική προετοιμασία τους. Το ρίσκο είναι δεδομένο, αλλά δίχως ρίσκο η αποτυχία είναι σίγουρη. Και έτσι αρχίζει η ηθική και υπαρξιακή διαπραγμάτευση με την αδήριτη πραγματικότητα του κέρδους. Αν σκεφθεί κανείς πως ακόμη και ένας μικροποδοσφαιριστής κερδίζει πολύ περισσότερα από έναν δάσκαλο, από έναν εργάτη ή από έναν ιδιωτικό υπάλληλο και ότι η μεγάλη επιτυχία οδηγεί σε μυθικό πλούτο, είναι σαφές πόσο μεγάλη είναι η έλξη που μπορεί να ασκείται σε όλους εκείνους που βλέπουν γύρω τους τη μιζέρια και την ανεργία. Οι σειρήνες είναι λοιπόν ακαταμάχητες.

Μάστιγα τα αναβολικά

Όπως πάντοτε βέβαια, η αλήθεια είναι πολύ πιο οδυνηρή. Από μόνη της η προπόνηση και οι θυσίες δεν επαρκούν. Προκειμένου να ανεβεί κανείς στην κορυφή, θα πρέπει να μετέλθει όλα τα μέσα. Όπως συμβαίνει και στην κανονική αγορά, ο ανταγωνισμός δεν είναι ποτέ ούτε τίμιος ούτε ελεύθερος. Ο επίδοξος πρωταθλητής χρειάζεται λοιπόν τις υπηρεσίες μιας κουστωδίας μάνατζερ, δημοσιοσχεσιτών, γιατρών, βιολόγων, γυμναστών και ψυχολόγων. Απ' αυτούς και μόνο θα μάθει τους κανόνες του παιχνιδιού. Η ενίσχυση των φυσικών δυνατοτήτων με κάθε μέσο είναι λοιπόν όρος της επιτυχίας. Τα αναβολικά είναι ίσως επικίνδυνα, αλλά, όταν παρακολουθείσαι από ειδικό, οι κίνδυνοι υποτίθεται πως μειώνονται. Πολλές από τις «επιλήψιμες» ουσίες εμφανίζονται άλλωστε ως «θεραπευτικές», δηλαδή αναγκαίες για την υγεία των αθλουμένων. Άλλες ουσίες παραμένουν ακόμη μη ανιχνεύσιμες, άρα και άγνωστες στις καταστροφικές τους επενέργειες. Αλλά το ζήτημα δεν είναι εκεί. Η πείρα διδάσκει απλώς ότι ένας κανονικός άνθρωπος είναι αδύνατον να ανταγωνισθεί εκείνους που έχουν τύχει «επιστημονικής» προετοιμασίας. Και εδώ, όπως και αλλού, η επιστήμη της μεγιστοποίησης έχει φυσικά τον πρώτο και τον τελευταίο λόγο.

ΣΥΣΧΕΤΙΣΜΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΣΜΟ

Στη σύγχρονη εποχή οι διατροφικές συνήθειες των νέων είναι διαφορετικές σε σχέση με το παρελθόν. Η κατάσταση αυτή συνδέεται με τις διευρυμένες επιλογές που προσφέρει η εξέλιξη της επιστήμης και της τεχνολογίας, αλλά και με την εισβολή της διαφήμισης και των προτύπων που προβάλλονται μέσω αυτής.

Οι νέες διατροφικές τάσεις διαμορφώνονται συνηθέστερα ως εξής: α/ Αυστηρές δίαιτες, συχνά επιβλαβείς για την υγεία, οι οποίες αποσκοπούν στην ταχεία απώλεια βάρους. β/ διατροφικές επιλογές βασισμένες σε «μοδάτα» τρόφιμα όπως τα λεγόμενα superfoods. γ/ υιοθέτηση του εναλλακτικού τρόπου διατροφής των vegetarian ή vegan που προϋποθέτει την αποχή από συγκεκριμένα τρόφιμα, κυρίως ζωικής προέλευσης και την αντικατάστασή τους από ισοδύναμα – υποτίθεται – φυτικά.

Τα παραπάνω διατροφικά μοντέλα σχετίζονται άμεσα με το καταναλωτικό πρότυπο της εποχής και το βασικό όργανό του, τη διαφήμιση. Μέσω της προβολής συγκεκριμένων προτύπων οι νέοι ωθούνται στην υιοθέτηση ενός τρόπου διατροφής που εγγυάται μια καλλίγραμμα σιλουέτα και σηματοδοτεί μια «εναλλακτική» προσωπικότητα, άρα οδηγεί και σε ευρύτερη αποδοχή. Παράλληλα, οι αντίστοιχες βιομηχανίες τροφίμων αυξάνουν τα κέρδη τους και οι νέοι συχνά εγκλωβίζονται σε μια κατάσταση μακροπρόθεσμα επιβαρυντική για τη σωματική και την ψυχική τους υγεία.

Επιπλέον, ο καταναλωτισμός βρίσκει έρεισμα και στην αθλητική δραστηριότητα των νέων. Η εμπορευματοποίηση του αθλητισμού μέσω της διαφήμισης είναι γεγονός, και δεν αφορά μόνο όσους ασχολούνται με τον πρωταθλητισμό. Από την προώθηση συγκεκριμένης επωνυμίας αθλητικών ειδών μέχρι την έμμεση προτροπή σε συμπληρώματα διατροφής που ενισχύουν τις αθλητικές επιδόσεις, οι εκφάνσεις του καταναλωτικού προτύπου της σύγχρονης εποχής είναι απόλυτα συνυφασμένες με την καθημερινότητα του αθλητή, σε επαγγελματικό και ερασιτεχνικό επίπεδο. Αποτέλεσμα αυτής της κατάστασης είναι η κατασπατάληση ενέργειας και χρημάτων σε πράγματα δευτερεύουσας σημασίας, με απώτερη συνέπεια τον αποπροσανατολισμό του αθλητή από την ουσία του στόχου του, την ηθική ικανοποίηση μέσω των επιτευγμάτων του.

Συμπερασματικά, σήμερα οι νέοι που υιοθετούν έναν τρόπο ζωής βασισμένο στην αθλητική δραστηριότητα και την υγιεινή διατροφή οφείλουν να είναι σε επαγρύπνηση προκειμένου να αποφύγουν τις παγίδες του καταναλωτισμού. Η ορθή ενημέρωση μέσω του σχολείου, αλλά και των Μ.Μ.Ε. διασφαλίζει τα νέα παιδιά ως ένα βαθμό. Από το σημείο αυτό και έπειτα πρέπει ο καθένας να είναι

συνειδητοποιημένος ως προς τις επιλογές του και να λειτουργεί κριτικά απέναντι σε κάθε δέλεαρ που υπόσχεται ευκολίες και απαιτεί την εκχώρηση της ελεύθερης βούλησης. Η αυτογνωσία, η προσωπική ελευθερία και η αξιοπρέπεια του καθενός ας είναι ο γνώμονας για κάθε επιλογή που αφορά τη σωματική και την ψυχική του υγεία.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ - ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- <http://www.inews.gr/147/athlitosmos-kai-ygeia>
- <http://www.medlook.net.cy/article.asp>
- <http://www.alphatv.gr/Microsites/Alpha-Check-Up>
- <http://www.medlook.net.cy/article.asp>
- <http://www.kolivas.de/archives>
- <http://www.e-diatrofologos.gr/athlitosmos-diatrofi>
- <http://www.palirria.com/d/philosophy-and-values-of-the-mediterranean-diet-42893.htm?lang=el&path=-503038627>
- <http://www.iefimerida.gr/news/187649/oi-epta-mikres-diatrofikes-synitheies-poy-mporoun-na-apovoyn-moiraies-gia-ton-organismo>
- <http://www.iatronet.gr/ygeia/pathologia/article/27793/10-kathimerines-vlaveres-synitheies.html>
- <http://m.mesofeiaki-diatrofi-st1.webnode.gr/συνέπειες-από-την-κακή-διατροφή>
- <http://jenny.gr/well-being/diatrofi/82031/oi-kakew-diatrofikew-synitheies-pou-prepei-na-kopsete>
- <https://el.m.wikipedia.org/wiki/Διατροφή>
- <http://www.hdiet.gr>