

# Εισαγωγή σε μία δραστήρια ζωή

“Σαν στη στράτα σου διχάλα  
συναντήσεις,  
...έμελλε να τη διαβείς.”

*Yogi Berra*



**Β**ρίσκεστε μπροστά σε ένα σταυροδρόμι. Το ένα μονοπάτι φαίνεται ότι είναι τακτικό πέρασμα, ενώ το άλλο, το λιγότερο ταξιδεμένο, ίσα που φαίνεται χαραγμένο στο έδαφος. Το ένα οδηγεί σε κατηφόρα, τον δρόμο που φέρνει λιγότερη αντίσταση, ενώ το άλλο ανηφορίζει σιγά-σιγά και κατακτά τα ύψη. Θα σας δαλεάσει μήπως η εύκολη οδός ή θα αποδεχθείτε την πρόκληση της ανηφόρας και της θέας από ψηλά; Δυστυχώς, πολλοί είναι αυτοί που θα διαλέξουν την εύκολη οδό και εμείς, οι Αμερικανοί, έχουμε απωλέσει την ταυτότητά μας ως ακμαίος και δραστήριος λαός. Με το πέρασμα του χρόνου έχουμε γίνει το πιο παχύσαρκο έθνος στον κόσμο, πληττόμαστε από χρόνια **κόπωση, κατάθλιψη** και εκφυλιστικά νοσήματα της καρδιάς και των πνευμόνων, καρκίνο και διαβήτη. Στόχος μας είναι να σας πείσουμε να διαλέξετε τον λιγότερο ταξιδεμένο δρόμο, τη δραστήρια ζωή, γνωρίζοντας ότι αυτό θα κάνει τη διαφορά στην **υγεία** και τη ζωτικότητα σας.

Ποιος είναι ο λιγότερο ταξιδεμένος δρόμος; Για να το θέσουμε απλά, είναι η δραστήρια ζωή, ένας τρόπος ζωής βασισμένος σε συστηματική σωματική δραστηριότητα και μία γενικότερη τέτοια στάση, η οποία περιλαμβάνει υγιεινές διατροφικές επιλογές, έλεγχο του βάρους, διαχείριση του άγχους, αποχή από το κάπνισμα και τα ναρκωτικά, μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, ιδιαίτερη προσοχή στην ασφάλεια (ζώνες και κράνη οδήγησης) και πρόληψη ασθενειών. Είναι το μονοπάτι της ατομικής υπευθυνότητας το οποίο οδηγεί όχι μόνο στη υγεία, στην ακμαιοτήτα και στη ζωντάνια αλλά και στον αυτοσεβασμό και στον έλεγχο του πεπρωμένου σας. Αυτό το σύνολο υγιεινής συμπεριφοράς αποδεικνύεται οξύμωρο στην κοινωνία μας, αν και είναι ευκόλως εννοούμενο είναι δύσκολο να υιοθετηθεί.

Ο άνθρωπος προτού η κοινωνία αρχίσει να απολαμβάνει τα οφέλη του βιομηχανικού εκσυγχρονισμού – την ανάπτυξη της τεχνολογίας, το αυτοκίνητο, τα μηχανήματα που αντικατέστησαν τη χειρωνακτική εργασία και τον μόχθο, την τηλεόραση και το κομπιούτερ ζούσε μία ζωή γεμάτη δραστηριότητα. Αυτά τα επιτεύγματα της ανθρώπινης διάνοιας τώρα μας κάνουν να μειώνουμε την ημερήσια **κατανάλωσή μας σε ενέργεια** με το πάτημα ενός κουμπιού, με το γύρισμα ενός μοχλού, ακόμη και με φωνητικές εντολές, με τη βοήθεια των οποίων εξασφαλίζουμε πλέον την επιβίωσή μας, την ικανοποίηση των αναγκών μας και την ψυχαγωγία μας. Παράλληλα με τη μείωση των αναγκών για κατανάλωση ανθρώπινης ενέργειας βγαίνει και η αύξηση της κατανάλωσης επεξεργασμένων, παραγεμισμένων με θερμίδες, εύκολων και γρήγορων γευμάτων. Τα πολυθερμιδικά επεξεργασμένα σάκχαρα αντικατέστησαν τους σύνθετους **υδατάνθρακες**, όπως το καλαμπόκι, το ρύζι, τα φασόλια, το ψωμί και τα ζυμαρικά ολικής άλεσης. Οι χημικοί τροφίμων πρόσθεσαν υδρογόνο στα φυτικά έλαια (υδρογονωμένα και τρανς-λιπαρά οξέα) για την καλύτερη συντήρησή τους, όχι όμως και για την καλύτερη συντήρηση του ανθρώπινου οργανισμού. Τα οικονομικά φοινικέλαια και καρυδέλαια αντικατέστησαν άλλα θρεπτικά συστατικά στο όνομα της γρήγορης λιχουδιάς. Οι μερίδες που σερβίρονται στα εστιατόρια και στα ταχυφαγεία γίνονται όλο και μεγαλύτερες, ενώ η σωματική δραστηριότητα φθίνει. Σε ατομικό επίπεδο, η μείωση της δραστηριότητας ή η αύξηση της κατανάλωσης τροφής μπορεί να μην αποτελούσε τόσο μεγάλο πρόβλημα. Ο συνδυασμός τους όμως, όπως αυτό γίνεται τα τελευταία χρόνια, κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για μία τεράστια εξάπλωση των ασθενειών που απορρέουν από τον τρόπο ζωής μας. Ευτυχώς, μπορούμε να αλλάξουμε τη συμπεριφορά αυτή.

## Η εισαγωγή αυτή θα σας βοηθήσει:

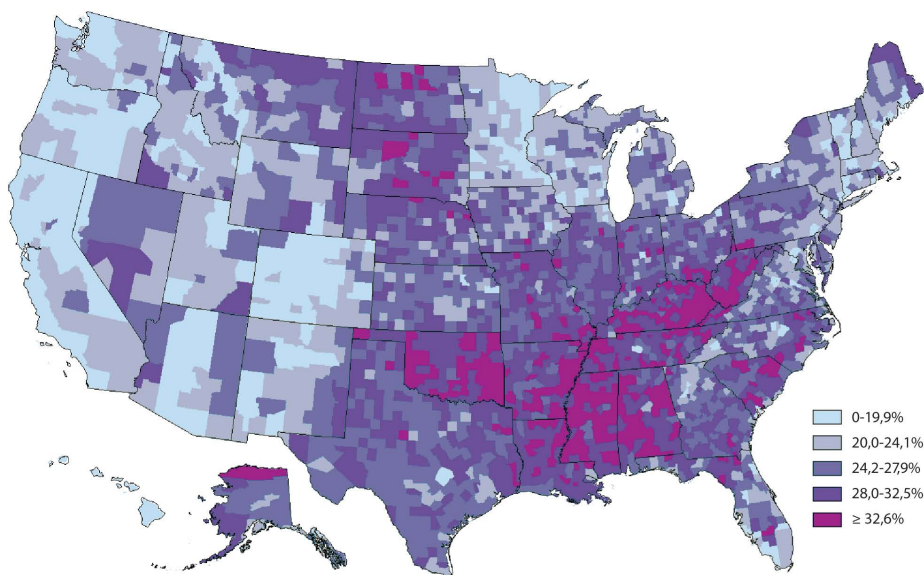
- Να κατανοήσετε τις διαστάσεις της δραστήριας ζωής
- Να διακρίνετε τα οφέλη του δραστηριοποιημένου τρόπου ζωής και της **φυσικής κατάστασης**
- Να καθορίσετε την ποσότητα άσκησης που απαιτείται για την υγεία σας
- Να συγκρίνετε το τωρινό επίπεδο σωματικής σας άσκησης με τις συνιστώμενες τιμές

## ΖΩΗ ΓΕΜΑΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Το ανθρώπινο είδος, ο *Homo Sapiens*, πρωτοεμφανίστηκε στην κεντρική Αφρική πριν από περίπου 50.000 χρόνια. Γενετικές πληροφορίες αποκαλύπτουν ότι οι πρόγονοί μας εξαπλώθηκαν σε όλα τα πλάτη και τα μήκη της γης, ως κυνηγοί σε αγέλες. Η γεωργία δεν εμφανίστηκε παρά πριν από περίπου 10.000 χρόνια. Κατά τη διάρκεια αυτού του μεταναστευτικού ρεύματος και μέχρι πρόσφατα, εμείς οι άνθρωποι ζούσαμε μία ζωή γεμάτη δραστηριότητα από ανάγκη. Όλα αυτά όμως άλλαξαν, στην αρχή, με αργούς ρυθμούς και αργότερα, τις τελευταίες δεκαετίες, με ραγδαίους. Το 2001, λιγότερο από το 30% του πληθυσμού των Ηνωμένων Πολιτειών ασκείται σωματικά στο ελάχιστο επιτρεπτό όριο για τη διατήρηση της υγείας του (150 λεπτά μέτριας σωματικής δραστηριότητας, όπως έντονο περπάτημα, κάθε εβδομάδα) (Booth & Chakravarthy 2002). Μόλις 10 χρόνια αργότερα, το Αμερικανικό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC 2011) ανέφερε ότι μετά βίας το 20% του πληθυσμού εφαρμόζει τις συστάσεις που αφορούν τη σωματική δραστηριότητα, ενώ το 30% των Αμερικανών ενηλίκων δεν έχει την παραμικρή επαφή με τη μέτρια σωματική δραστηριότητα. Ένα μικρό ποσοστό (περίπου 10%) ακολουθεί ένα επαρκές πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής του κατάστασης και την αποκομιδή πρόσθετων οφελών στην υγεία του. Λίγοι από μας καταλαβαίνουν και εκτιμούν τη χαρά και τα οφέλη μιας δραστήριας ζωής. Ο καθιστικός τρόπος ζωής παρατηρείται σε όλες τις Ηνωμένες Πολιτείες, με τα υψηλότερα επίπεδα αδράνειας να καταγράφονται στις νοτιοανατολικές περιοχές, όπως φαίνεται στην εικόνα 1.1.

Ο καθιστικός τρόπος ζωής βλάπτει την υγεία, οδηγώντας στο υπέρβαρο και στην **παχυσαρκία** τα δυο τρίτα του πληθυσμού των ενηλίκων στις Ηνωμένες Πολιτείες. Το υπερβάλλον σωματικό βάρος σχετίζεται με διαβήτη, καρδιακά νοσήματα και ορισμένους καρκίνους, νοσήματα τα οποία είναι μη-μεταδοτικά και οφείλονται εν μέρει στον τρόπο ζωής. Όταν οι άνθρωποι, ακόμα και αυτοί που είναι δραστήριοι, κάθονται αρκετές ώρες (μπροστά στην τηλεόραση, στον υπολογιστή ή οδηγούν το αυτοκίνητό τους), αυξάνεται ο κίνδυνος πρόωρης θνησιμότητας (Owen et al. 2010).

Ο αθλητικός φυσιολόγος Γουίλιαμ Μόργκαν (2001) θεωρεί ότι ένας σημαντικός λόγος για τον οποίο ο κόσμος δεν ξεκινά κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής ή τα παρατά είναι ότι ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάζεται η σωματική δραστηριότητα στον πληθυσμό υπολείπεται σε στόχους και ότι οι συστάσεις για έναρξη σωματικής δραστηριότητας αφορούν τη μέτρηση της **καρδιακής συχνότητας** και της **διάρκειας**, αντί την ευχαρίστηση ή την αύξηση των επιδόσεων.



**ΕΙΚΟΝΑ 1.1** Προσαρμοσμένες για την ηλικία εκτιμήσεις του CDC αναφορικά με το ποσοστό των ενηλίκων οι οποίοι είναι σωματικά αδρανείς.

**Προς τι τα σιβαρά μπράτσα να κουράζονται με ανόητα βαρίδια;  
Το όργωμα του αμπελώνα είναι πιο αξιόπεινη εργασία για τους άνδρες.**

Μάρκος Βαλέριος Μαρτιάλης, 38–103 μ.Χ.

Ο Μόργκαν παρουσιάζει τα δεδομένα ατόμων που ασκούνται όλη τους της ζωή, μετατρέποντας αυτήν την άσκηση σε δημιουργική απασχόληση σχεδόν σε καθημερινή βάση (όπως ακριβώς και οι συγγραφείς του βιβλίου). Οι Stone και Klein (2004) διαπίστωσαν ότι η μακροχρόνια άσκηση ωφελεί

σε μεγάλο βαθμό την υγεία και τη σωματική κατάσταση, αλλά ακόμη περισσότερο αναγεννά δυνατά συναισθήματα (ενεργητικότητα, ευχαρίστηση), όταν μπαίνει στο καθημερινό πρόγραμμα. Η δραστηριότητά τους είχε κάποιον σκοπό, το ίδιο θα πρέπει να έχει και η δική σας. Κρατήστε στον νου σας αυτό καθώς θα διερευνούμε τις πτυχές μιας δραστήριας ζωής.

## Το κόστος της σωματικής δραστηριότητας στην επιχείρησή σας ή στην κοινότητά σας

Το CDC, σε συνεργασία με το East Carolina University, παρέχει διαδικτυακά δωρεάν έναν τεκμηριωμένο υπολογιστή εκτίμησης του κόστους της σωματικής δραστηριότητας στην κοινότητά σας ή στην επιχείρησή σας ([www.ecu.edu/ricostcalc](http://www.ecu.edu/ricostcalc)). Εμείς (οι συγγραφείς του βιβλίου αυτού) αποφασίσαμε να δοκιμάσουμε την εφαρμογή αυτή στην τοπική μας κοινότητα, τη Missoula της πολιτείας Montana. Μείναμε άναυδοι όταν είδαμε ότι η καθιστική ζωή στοιχίζει πιθανόν στη Missoula περίπου 19 εκατομμύρια δολάρια με τη μορφή εξόδων για τη φροντίδα της υγείας, 230.000 δολάρια σε αποζημιώσεις εργαζομένων και 87 εκατομμύρια δολάρια σε απώλεια παραγωγικότητας. Επιπλέον, προέκυπτε ότι, εάν πείθαμε το 5% των αδρανών μελών της κοινότητας να γίνουν δραστήριοι, θα ενισχύαμε την οικονομία μας κατά περίπου 5 εκατομμύρια δολάρια κάθε χρόνο!

Όπως είναι φυσικό, ως επιστήμονες, επιχειρήσαμε να επαληθεύσουμε τις πληροφορίες αυτές, επικοινωνώντας με μια τοπική επιχείρηση η οποία είχε ως αρχή τη προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας των υπαλλήλων της. Ερευνήσαμε τα στοιχεία της επιχείρησης για τα προηγούμενα 4 χρόνια, όταν δηλαδή ξεκίνησε το πρόγραμμα αυτό. Αρχικά, εκ των 26 υπαλλήλων, οι 19 (73%) χαρακτηρίζονταν από έναν καθιστικό τρόπο ζωής. Οκτώ από τους υπαλλήλους αυτούς (42% των αδρανών υπαλλήλων) ξεκίνησαν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα δραστηριότητας. Ο μέσος μισθός των υπαλλήλων της επιχείρησης αυτής ήταν 29.000 δολάρια. Χρησιμοποιώντας την εφαρμογή του υπολογιστή, βρήκαμε ότι ο καθιστικός τρόπος ζωής στοιχίζει στην εταιρία περίπου 50.000 δολάρια. Μετά από 4 χρόνια εφαρμογής του προγράμματος δραστηριότητας, το ετήσιο κόστος υγείας ελαττώθηκε κατά 2.100 δολάρια ανά άτομο, κάθε έτος. Σήμερα, η επιχείρηση αυτή, με μόλις 24 υπαλλήλους (με το 60% να εφαρμόζει τις συστάσεις για σωματική δραστηριότητα), έχει αυξήσει τα κέρδη της κατά 34.000 δολάρια ανά έτος, υπερβαίνοντας κατά πολύ τους υπολογισμούς μας. Καθόλου άσχημα.

**Έως και 300.000 ζωές χάνονται ετησίως λόγω έλλειψης τακτικής, μέτριας έντασης σωματικής δραστηριότητας.**

καρδιακά νοσήματα, εγκεφαλικά επεισόδια και διαβήτη, καταστάσεις οι οποίες είναι δυνατόν να αποφευχθούν μέσω της σωματικής δραστηριότητας (CDC 2009). Επιπλέον, ο φορέας Εθνική Συμμαχία για τη Διατροφή και τη Δραστηριότητα (NANA, National Alliance for Nutrition and Activity) δηλώνει ότι περίπου 400.000 θάνατοι αποδίδονται άμεσα στη διατροφή και στη σωματική αδράνεια (Wootan and Hailpern 2005). Με άλλα λόγια, το 18,1% του συνόλου των θανάτων στις Η.Π.Α. μπορεί να αποδοθεί στη σωματική αδράνεια και στην κακή διατροφή. Συγκρίνετε τους αριθμούς αυτούς με τον ετήσιο αριθμό ζώων που χάνονται στις Η.Π.Α. από αυτοκινητιστικά δυστυχήματα (~40.000), από σεξουαλικές επαφές

## ΥΓΙΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

Η δραστήρια ζωή αποτελεί τον πυρήνα όλων των συμπεριφορών ή συνθηκών που, όταν τις μελετούμε ξεχωριστά, φαίνονται πολύ απλοϊκές για να έχουν μια πραγματική αξία. Ήδη συλλογικά αποτελούν τη μεγαλύτερή μας ελπίδα για ατομική υγεία, ζωντάνια καθώς και ακεραιότητα της φροντίδας της υγείας σε εθνικό επίπεδο. Πολλές από αυτές τις συμπεριφορές μας θυμίζουν τις συμβουλές των γονέων μας.

## Σωματική δραστηριότητα

Σύμφωνα με αναφορές του CDC το 2009, το 37% των θανάτων στις Η.Π.Α. (897.000) οφειλονταν σε

χωρίς προφυλάξεις (~30.000) ή από υπερβολική δόση ναρκωτικών ουσιών (~20.000). Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας θεωρείται σήμερα το ίδιο σημαντικός παράγοντας προδιάθεσης για καρδιακά νοσήματα όσο και η υψηλή χοληστερόλη, η υψηλή αρτηριακή πίεση και το κάπνισμα, όχι επειδή η έλλειψη δραστηριότητας είναι πιο ισχυρός παράγοντας, αλλά επειδή τόσοι πολλοί από μας επιμένουν σε μία καθιστική ζωή. Η άσκηση ελαχιστοποιεί και θέτει υπό έλεγχο τους παράγοντες πρόκλησης καρδιακών νοσημάτων, δηλαδή την αυξημένη χοληστερόλη, την υψηλή αρτηριακή πίεση, τον διαβήτη και την παχυσαρκία. Παρά το γεγονός ότι η εφαρμογή σωματικής δραστηριότητας δεν συνεπάγεται σχεδόν κανένα κόστος, τα ετήσια κονδύλια για την παροχή ιατρικής φροντίδας των χρόνιων νοσημάτων στις Η.Π.Α., τα οποία οφείλονται στην σωματική αδράνεια, ανέρχονται σε 147 δισεκατομμύρια δολάρια για την παχυσαρκία και 116 δισεκατομμύρια δολάρια για την αντιμετώπιση του διαβήτη (Finkelstein et al. 2008, Chenoweth 2005). Ακόμα πιο ανησυχητική είναι η αναφορά (Fincham 2011) που δείχνει ότι το κόστος των ατόμων με κακή φυσική κατάσταση ή υπερβάλλον βάρος στην παραγωγικότητα και στα κέρδη των Ηνωμένων Πολιτειών ανερχόταν σε πάνω από 998 δισεκατομμύρια δολάρια το 2010.

## Υγιεινές διατροφικές επιλογές

Ένα πτωχό διαιτολόγιο συνεισφέρει άμεσα στην ανάπτυξη παχυσαρκίας, στην αύξηση του βάρους, στην πρόκληση καρδιακών νοσημάτων, διαβήτη και καρκίνου και έμμεσα σε άλλα προβλήματα, όπως η κατάθλιψη. Ακόμη και μετά από τόσα χρόνια εκπαίδευσης για τη φροντίδα της υγείας του, ο μέσος Αμερικανός συνεχίζει να προσλαμβάνει το 30–40% της καθημερινής συνολικής ποσότητας θερμίδων του από τα λίπη. Σημαντικό ποσοστό των θερμίδων που προσλαμβάνονται από τους υδατάνθρακες προέρχονται από **έντονα επεξεργασμένα απλά σάκχαρα**, αντί για φρούτα, λαχανικά και σιτηρά.

Η κατανόηση της σημασίας της **διατροφής** και των διατροφικών επιλογών γίνεται μείζον θέμα, καθώς και περισσότεροι Αμερικάνοι μπαίνουν στην αγορά εργασίας, εργάζονται όλο και πιο πολλές ώρες και βολεύονται με έτοιμα γεύματα, γρήγορες τροφές και φαγητό απ' έξω. Εκτός από την ανάγκη υιοθέτησης υγιεινών διατροφικών επιλογών, ο σύγχρονος εργαζόμενος των αστικών κέντρων χρειάζεται να αναπτύξει και διατροφικές τεχνικές επιβίωσης. Το φτωχό διαιτολόγιο σε συνδυασμό με την έλλειψη σωματικής δραστηριότητας αποτελεί αίτιο για πάνω από 400.000 θανάτους ετησίως, οφειλόμενους κυρίως σε καρδιακά νοσήματα, ενώ παράλληλα αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη, καρκίνου και άλλων παθήσεων. Θα αναφερθούμε αναλυτικότερα στα τρόφιμα και στη διατροφή στο Μέρος V.

## Έλεγχος βάρους

Η ένταξη σε πρόγραμμα **διαίτας** για απώλεια βάρους είναι η πλέον ιατρικά ανεπιτυχή παρέμβαση από όλες στην υγεία μας. Πάνω από 90% των ατόμων που

### Ο κόσμος είναι πιο παχύς, όχι πιο καλοθρεμμένος

Το γεγονός ότι οι άνθρωποι αυξάνουν το σωματικό τους βάρος δεν σημαίνει ότι ο κόσμος τρέφεται καλύτερα ή είναι υγιέστερος, σύμφωνα με τις δηλώσεις της περιβαλλοντικής ομάδας του Worldwatch Institute. Σύμφωνα με τα στοιχεία που ανακοίνωσε η ομάδα αυτή, ο πληθυσμός των υπέρβαρων ενηλίκων αυξήθηκε από 1,5 δισεκατομμύρια το 2002 σε σχεδόν 2 δισεκατομμύρια το 2010, αύξηση της τάξης του 25%, τη στιγμή που ο αριθμός των ανθρώπων που βιώνουν χρόνιο υποσιτισμό αυξήθηκε σε πάνω από 1 δισεκατομμύριο. Η ανάπτυξη τόσο της παχυσαρκίας όσο και του ελλιποβαρούς οφείλονται συχνά στην ίδια αιτία—στην κακή θρέψη. Στις Ηνωμένες Πολιτείες αλλά και σε άλλα πλούσια κράτη, τα άτομα με καλό οικονομικό και εκπαιδευτικό επίπεδο τείνουν να τρώνε καλά, ενώ τα άτομα των χαμηλότερων οικονομικών στρωμάτων «φουσκώνουν», καθώς τρέφονται από τα φτηνά και λιπαρά τρόφιμα των ταχυφαγείων. «Συχνά παρατηρείται το φαινόμενο της μετάβασης από την πείνα στην παχυσαρκία και από τις νόσους της φτώχειας στις νόσους της υπερβολής», καταλήγουν οι ερευνητές του Worldwatch. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, πάνω από το 60% του πληθυσμού είναι υπέρβαροι, ενώ ένας στους τρεις άνδρες θεωρείται παχύσαρκος (Centers for Disease Control 2011c).

**Η** διαίτα για απώλεια βάρους είναι η πιο αποτυχημένη από τις μεθόδους επέμβασης στην υγεία μας.