



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



«ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΕΤΩΝ Ν.Π.Δ.Δ

Εθνικό Πιλοτικό Πρόγραμμα Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας των Ηλικιωμένων Ατόμων – Ηπιόνη» 2017:
«Πρόληψη της άνοιας και έγκαιρη αντιμετώπιση των συνεπειών της».

Ταχ. Δ/ση: Λ. Αλεξάνδρας 34-
Αθήνα, Ταχ. Κώδικας: 11473
Τηλέφωνο: 210-8213905/210-
8213334, FAX: 210-8213760
E-mail: ppta@otenet.gr
Website: www.psf.org.gr

Προγράμματα άσκησης στην πρόληψη της άνοιας;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας τα ποσοστά εμφάνισης άνοιας συνεχώς αυξάνονται, αποτελώντας έτσι την **πιο σοβαρή απειλή** για τον γηράσκοντα πληθυσμό μας. Δημιουργείται η ανάγκη για την λήψη άμεσων μέτρων και αποφάσεων για την αντιμετώπισή και την πρόληψη της. Η σωματική αδράνεια είναι ένας από τους 9 επιβαρυντικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην προοδευτική εμφάνιση της άνοιας στα ηλικιωμένα άτομα.

Παρόλο που τα *φάρμακα* δεν έχουν αποδεδειγμένη νευροπροστατευτική επίδραση στην άνοια, αντιθέτως μια αυξανόμενη βιβλιογραφία **τεκμηριώνει** το σημαντικό όφελος από τη μακροπρόθεσμη τακτική άσκηση στη γνωστική λειτουργία και στον κίνδυνο εμφάνισης της άνοιας. Ενδεικτικά:

Η άσκηση και ιδιαίτερα η **αεροβική** (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία) κατά την διάρκεια της μεσήλικης ζωής μπορεί να καθυστερήσει την γνωσιακή έκπτωση και να μειώσει τον κίνδυνο για εμφάνιση άνοιας αργότερα. Τακτική άσκηση διάρκειας 6 έως 12 μηνών (20-30 λεπτά ημερησίως, ήπιας έντασης) απέδειξε ότι αυξήθηκε σημαντικά ο όγκος του **ιππόκαμπου** (υπεύθυνος για την κωδικοποίηση της μακροπρόθεσμης μνήμης, χωροταξικές δραστηριότητες), βελτιώθηκε η **χωρική μνήμη** (πληροφορίες καταγραφής για τον περιβάλλοντα χώρο), καθυστέρησε η απώλεια όγκου της φαιάς ουσίας (μέρος της «κεντρικής μονάδας επεξεργασίας» του εγκεφάλου) και καλυτέρευσε η **συνδεσιμότητα** ανάμεσα στα μέρη του εγκεφάλου.

Άσκηση σε **στατικό ποδήλατο** μόνον 3 φορές την εβδομάδα για 30 λεπτά εμφάνισε σταθερή συγκέντρωση της εγκεφαλικής χολίνης, ένδειξη μειωμένης απώλειας νευρικών κυττάρων, που τυπικά εμφανίζεται στους ασθενείς με Alzheimer.

Υπάρχει ένας εντυπωσιακός συσχετισμός των παραγόντων κινδύνου για εμφάνιση άνοιας με τον **σακχαρώδη διαβήτη** (για πρώτη φορά το 1922), την **υπέρταση**, την **υπερλιπιδαιμία** και την **παχυσαρκία** γενικότερα, μια σχέση δραματική,

ισχυρή και δυστυχώς αθόρυβη. Η επίδραση αυτών των παραγόντων σε επίπεδο αγγείων του εγκεφάλου αυξάνει τον κίνδυνο νευροεκφυλιστικών διεργασιών. Η **μακροχρόνια άσκηση** είναι γνωστό πια ότι εξασθενεί τον καθένα από αυτούς τους παράγοντες κινδύνου άρα μειώνει και τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας ιδιαίτερα εκείνης του αγγειακού τυπου.

Επιπρόσθετα η άσκηση (ιδιαίτερα με αντιστάσεις & βάρη) *αυξάνει* τα επίπεδα **τεστοστερόνης**, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία των εγκεφαλικών κυττάρων και στη διατήρηση της γνωστικής λειτουργίας.

Οι **εξατομικευμένες συστάσεις** για την πρόληψη της άνοιας μέσα από ένα θεραπευτικό πρόγραμμα καθοδηγούμενης ή επιβλεπομένης άσκησης πρέπει να δίνονται **μόνον** από τους πτυχιούχους φυσικοθεραπευτές μέλη του Ν.Π.Δ.Δ «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών για να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, ακολουθώντας έτσι τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις όπως προκύπτουν από το 2008 και μετέπειτα σύμφωνα και με οδηγίες της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας (στρατηγικός εταίρος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας)

***Η πρόληψη της άνοιας είναι εφικτή
Οι φυσικοθεραπευτές έχουν
καταλυτικό ρόλο σε αυτή την προσπάθεια!***

Το παρόν ενημερωτικό δελτίο εκπονήθηκε από την συνεργασία των Επιστημονικών Τμημάτων του Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ: «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», «Νευρολογική Φυσικοθεραπεία», «Γηριατρική Φυσικοθεραπεία»

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Το Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ ενθαρρύνει την ελεύθερη επαναχρησιμοποίηση των στοιχείων του χωρίς καμία πληρωμή ή γραπτή άδεια, υπό τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. Σαφή αναφορά ότι η πηγή τους είναι το Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ.
2. Όταν η επαναχρησιμοποίηση περιλαμβάνει οποιαδήποτε τροποποίηση στοιχείων ή κειμένου, συμπεριλαμβανομένης της μετάφρασης κειμένου, αυτό αναφέρεται σαφώς στον τελικό χρήστη της πληροφορίας, καθώς και ότι δεν υπάρχει ευθύνη του Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ για το αποτέλεσμα της τροποποίησης.