



## ● Η ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΟΑΓΕΙ ΤΗΝ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

*Και μειώνει τη συχνότητα εμφάνισης νευροεκφυλιστικών ασθενειών*

Την απόλυτη δικαίωση του σοφού ρητού των αρχαίων προγόνων μας «Νους υγιής εν σώματι υγιή» επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα των σχετικών μελετών σχετικά με τη συμβολή της μυοσκελετικής υγείας μέσω της θεραπευτικής άσκησης στην ψυχική υγεία, ειδικά στους ηλικιωμένους ανθρώπους. Αυτό ήταν το κεντρικό μήνυμα της χθεσινής συνέντευξης τύπου που έδωσε ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ) με αφορμή τον εορτασμό της Ημέρας Μυοσκελετικής Υγείας στις 30 Σεπτεμβρίου. Όπως διευκρίνισε ο αν. Καθηγητής Ψυχιατρικής της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και επικεφαλής της Ψυχογηριατρικής μονάδας του Αιγινήτειου Νοσοκομείου, Αντώνης Πολίτης, η υγιής λειτουργία του εγκέφαλου συνδέεται με την υγιή λειτουργία της καρδιάς, συνεπώς, όταν αρχίζουμε να φροντίζουμε την καρδιά μας, φροντίζουμε και τον εγκέφαλό μας. Γι' αυτό το λόγο άθληστε, όπως τόνισε ο κ. Πολίτης, η άσκηση μαζί με τη μόρφωση διαδραματίζουν τον πιο σημαντικό ρόλο στην πρόληψη, συμβάλλοντας στην εύρυθμη λειτουργία των εγκεφαλικών νευρικών κυττάρων. Σύμφωνα με τον συντονιστή του επιστημονικού τμήματος του ΠΣΦ, Σταύρο Σταθόπουλο, πληθώρα μελετών στις μέρες μας έχουν αναδείξει ότι η συστηματική άσκηση μέσω μηχανισμών, προάγει την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρώντας και βελτιώνοντας τις γνωστικές λειτουργίες του λόγου, της μνήμης και της προσοχής. Η σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει την συχνότητα εμφάνισης νευροεκφυλιστικών ασθενειών και ειδικότερα της νόσου Αλτςχάιμερ. Τα αυξημένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας προστατεύουν σημαντικά (38%) από τη μείωση της γνωστικής ικανότητας, ενώ η χαμηλού έως μέτριου επιπέδου άσκηση, παρουσιάζει επίσης σημαντική προστασία (35%) έναντι των γνωστικών ελλειμμάτων. Παράλληλα, ο κ. Σταθόπουλος τόνισε ότι οι εξατομικευμένες συστάσεις για την πρόληψη και τη διαχείριση της νόσου Alzheimer μέσα από ένα θεραπευτικό πρόγραμμα άσκησης πρέπει να δίνονται μόνον από τους πτυχιούχους φυσικοθεραπευτές.