

Η συστηματική άσκηση προστατεύει τον εγκέφαλο | in.gr

«Νους υγιής εν σώματι υγιή», έλεγαν οι αρχαίοι πρόγονοί μας και το επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα των σχετικών μελετών σχετικά με τη συμβολή της μυοσκελετικής υγείας μέσω της θεραπευτικής άσκησης στην ψυχική υγεία, ειδικά στους ηλικιωμένους ανθρώπους.

Όπως εξηγεί ο αναπληρωτής καθηγητής Ψυχιατρικής του ΕΚΠΑ και επικεφαλής της Ψυχογηριατρικής Μονάδας του «Αιγινήτειου» Νοσοκομείου, Αντώνης Πολίτης, με αφορμή την Ημέρα Μυοσκελετικής Υγείας (30 Σεπτεμβρίου), εξηγεί ότι «η άνοια -που αποτελεί το σημαντικότερο πεδίο της Ψυχογηριατρικής- αποτελεί ένα μείζον ιατρικό αλλά και κοινωνικό πρόβλημα, καθώς υπολογίζεται ότι στην Ευρώπη οι ασθενείς με άνοια είναι σήμερα 6,4 εκατομμύρια, στις ΗΠΑ είναι 5,2 εκατομμύρια, ενώ στην Ελλάδα υπολογίζονται σε περίπου 200.000. Παγκοσμίως ο αριθμός τους υπολογίζεται σε 44 εκατομμύρια και αναμένεται να αγγίξει τα 66 εκατομμύρια μέχρι το 2030 και τα 116 εκατομμύρια μέχρι το 2050».

Σύμφωνα με τον κ. Πολίτη, η νόσος Αλτσχάιμερ δεν θα πρέπει να ταυτίζεται με την άνοια, αλλά κατά 80% τα περιστατικά με άνοια οφείλονται σε αυτήν τη σοβαρή νευροεκφυλιστική και πολυπαραγοντική νόσο.

Ο κ. Πολίτης υπογραμμίζει ότι, η άνοια δεν αφορά μόνο τους ηλικιωμένους, καθώς υπάρχει και η προγεροντική άνοια που μπορεί να εμφανιστεί και σε ηλικίες κάτω των 65 ετών, αλλά είναι σίγουρο ότι έχει συνάφεια με την τρίτη ηλικία, χωρίς παράλληλα να αποτελεί και την αιτία εμφάνισής της.

Σύμφωνα με τον κ. Πολίτη, «η υγιής λειτουργία του εγκεφάλου συνδέεται με την υγιή λειτουργία της καρδιάς, συνεπώς, όταν αρχίζουμε να φροντίζουμε την καρδιά μας, φροντίζουμε και τον εγκέφαλό μας. Γι' αυτό το λόγο άλλωστε», όπως λέει, «η άσκηση μαζί με τη μόρφωση διαδραματίζουν τον πιο σημαντικό ρόλο στην πρόληψη, συμβάλλοντας στην εύρυθμη λειτουργία των εγκεφαλικών νευρικών κυττάρων».

Ο φυσικοθεραπευτής του Νοσοκομείου «Ευαγγελισμός» και συντονιστής του επιστημονικού τμήματος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, Σταύρος Σταθόπουλος, συμπληρώνει ότι «η θεραπευτική άσκηση είναι από τις πιο ελπιδοφόρες στρατηγικές βελτίωσης της γνωστικής λειτουργίας, της φυσικής κατάστασης και της λειτουργικής ανεξαρτησίας του ασθενή και επιβραδύνει την πρόοδο της νόσου Αλτσχάιμερ, στην οποία οφείλεται η πλειονότητα των περιστατικών άνοιας».

Σύμφωνα με τον κ. 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 τονίζει ότι οι εξατομικευμένες συστάσεις για την πρόληψη και τη διαχείριση της νόσου Αλτσχάιμερ μέσα από ένα θεραπευτικό πρόγραμμα άσκησης πρέπει να δίνονται μόνον από τους πτυχιούχους φυσικοθεραπευτές.

URL:

<http://portal.clipnews.gr/site/shorturl?clipid=148041560>

Keyword: ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ

Date: 2018-09-28, 11:32:15

Source: in.gr