



Άσκηση (με μέτρο) για γερή άμυνα

Μαρία Παπαδοδημητράκη / [σχολιάστε](#)

Η άσκηση μπορεί να ωφελήσει, αλλά και να βλάψει, την υγεία σας.

Μην ψάχνετε για μυστικές συνταγές. Το φάρμακο για γερή άμυνα είναι γνωστό και ανάμεσα στα «συστατικά» του είναι και η άσκηση. Φροντίστε, λοιπόν, να την εντάξετε στην καθημερινότητά σας. Προσοχή, όμως! Όπως συμβαίνει με όλα τα φάρμακα, αρκεί η λάθος δοσολογία για να μετατραπεί σε... φαρμάκι. Έτσι, όταν το παρακάνετε, η καλή αυτή συνήθεια, που σε φυσιολογικές δόσεις ενισχύει το ανοσοποιητικό σας σύστημα, μπορεί να σας δείξει το άλλο της πρόσωπο και τελικά να σας βλάψει.

Το καλό της πρόσωπο

Οι επιστήμονες το έχουν πια επιβεβαιώσει: Η άσκηση μπορεί να ενισχύσει την άμυνα του οργανισμού σας και μάλιστα με πολλούς τρόπους. Ποιοι είναι αυτοί;

1. Σας κάνει χαρούμενους: Πώς; Στη διάρκεια της άσκησης, ο οργανισμός εκκρίνει φυσικά ενδογενή οπιοειδή πεπτίδια, όπως οι ενδορφίνες και οι εγκεφαλίνες. Έτσι, συμβάλλει στην ευφορία σας, διατηρώντας την εύρυθμη και αρμονική λειτουργία των συστημάτων του οργανισμού, ανάμεσά τους και του ανοσοποιητικού. Μάλιστα, επειδή τα εν λόγω φυσικά οπιοειδή αποτελούν μέρος του μηχανισμού επιβράβευσης του εγκεφάλου, σταδιακά θα δείτε

ότι θα εθιστείτε στην άσκηση και δεν θα θέλετε να χάνετε κανένα πρόγραμμα!

2. Δυναμώνει την καρδιά: Υπάρχουν δύο ορμόνες που κατακλύζουν το σώμα σας όταν ασκείστε και αυτές είναι η αδρεναλίνη και η νοραδρεναλίνη. Στην ουσία βοηθούν το σώμα να προσαρμοστεί στις αυξημένες απαιτήσεις που έχει ένα πρόγραμμα γυμναστικής σε μυϊκό έργο και ενέργεια με το να προκαλούν ταχυκαρδία και αύξηση της έντασης των καρδιακών συσπάσεων. Αποτέλεσμα; Το αίμα ρέει με μεγάλη ταχύτητα, συμπαρασύροντας στην κυκλοφορία του και ανοσοκύτταρα (λευκά αιμοσφαίρια), τα οποία βρίσκονταν αποθηκευμένα σε κατάσταση... ετοιμότητας, με αποτέλεσμα να ισχυροποιείται η άμυνα του οργανισμού.

3. Ασκή τους πνεύμονες: Χάρη και πάλι στις δύο ορμόνες των επινεφριδίων (αδρεναλίνη και νοραδρεναλίνη), η φυσική δραστηριότητα σας κάνει να αναπνέετε πιο γρήγορα και πιο βαθιά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ταχύτερη πρόσληψη οξυγόνου και την αποβολή διοξειδίου του άνθρακα. Ταυτόχρονα, όμως, με τον τρόπο αυτόν απομακρύνονται βρογχικές εκκρίσεις, που μπορεί να αποτελέσουν εστία συγκέντρωσης μικροβίων, με αποτέλεσμα να «καθαρίζει» το αναπνευστικό σας σύστημα.

4. Ανεβάζει τη θερμοκρασία σας: Με απλά λόγια, η άσκηση λειτουργεί όπως ο πυρετός. Αυξάνει, δηλαδή, τη θερμοκρασία του σώματός σας, διαμορφώνοντας έτσι τις κατάλληλες συνθήκες προκειμένου τα ανοσοκύτταρα να καταπολεμήσουν αποτελεσματικότερα πιθανούς παθογόνους εισβολείς.

5. Ξυπνά τα κύτταρα που φρουρούν την άμυνά σας: Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης φαίνεται να αυξάνουν τα Τ-λεμφοκύτταρα, τα οποία είναι υπεύθυνα για την αναγνώριση, αλλά και για την καταστροφή, ξένων κυττάρων, όπως π.χ. τα μικρόβια και τα καρκινικά κύτταρα. Επιπλέον, η αεροβική άσκηση φαίνεται να ενισχύει τα Β- και Τ-λεμφοκύτταρα. Έτσι, όταν π.χ. περνάτε μια λοίμωξη, ο οργανισμός σας μπορεί να επιταχύνει την παραγωγή αντισωμάτων, αλλά και να αυξήσει τον αριθμό τους, για να την αντιμετωπίσει.

6. Καταπολεμά τις φλεγμονές: Άλλο ένα από τα πολλά οφέλη της φυσικής δραστηριότητας φαίνεται να είναι η μείωση των ανοσολογικών ουσιών που προκαλούν και συντηρούν χρόνιες φλεγμονές, με αποτέλεσμα οι τελευταίες να αμβλύνονται.

Η άλλη όψη

Κι όμως, η φυσική δραστηριότητα μπορεί να έχει και κακή πλευρά, την οποία γνωρίζετε όταν το παρακάνετε. Τι θα πει αυτό; Ότι μπορεί η γυμναστική να κάνει καλό, ωστόσο η πολλή γυμναστική δεν ωφελεί, αλλά βλάπτει την υγεία. Με ποιον τρόπο;

Κατ' αρχάς, καταπονεί το καρδιαγγειακό σύστημα, οδηγώντας σε ταχυαρρυθμίες και δομικές αλλαγές (κυρίως υπερτροφία) του καρδιακού μυός και των μεγάλων αρτηριών. Επίσης, τα λεγόμενα φυσικά κύτταρα-φονείς (Β- και Τ-λεμφοκύτταρα), που συμβάλλουν στην προστασία σας από ιογενείς λοιμώξεις και νεοπλασίες, παρουσιάζουν μειωμένη δραστηριότητα.

Επιπλέον, η εξουθένωση του σώματός σας από τη συνεχή άσκηση προκαλεί χρόνιο στρες, το οποίο έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση των επιπέδων της κορτιζόλης, οδηγώντας σε καταστολή

του ανοσοποιητικού συστήματος. Να σημειώσουμε, τέλος, ότι σύμφωνα με τη «θεωρία του ανοιχτού παραθύρου», έπειτα από μια εξαντλητική προσπάθεια ο οργανισμός σας καθίσταται ευάλωτος σε μικρόβια, επομένως είναι πιο εύκολο να παρουσιάσετε κάποια λοίμωξη.

Μέτρον άριστον

Ό,τι ξεφεύγει από το μέτρο και γίνεται παθιασμένος αυτοσκοπός βλάπτει σοβαρά την υγεία, ακόμα κι αν πρόκειται για μία αποδεδειγμένα καλή και ιδιαίτερα σημαντική συνήθεια κατά τα άλλα. Ποιο είναι, όμως, το μέτρο; Σύμφωνα με τις οδηγίες των ειδικών, καλό είναι να κάνετε αεροβική γυμναστική 3 φορές την εβδομάδα. Πιο συγκεκριμένα, αρκεί κάθε φορά να κάνετε 30' αεροβικής άσκησης στο 70% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας (η Μ.Κ.Σ. είναι τυπικά το ανώτατο επιτρεπόμενο όριο που μπορεί να «δουλέψει» η καρδιά και υπολογίζεται αν από το 220 αφαιρέσετε την ηλικία σας: π.χ. για ένα άτομο 40 ετών: $220 - 40 = 180$ παλμοί ανά λεπτό). Αν σε αυτά τα λεπτά προσθέσετε την προθέρμανση, την αποθεραπεία και τις ασκήσεις ενδυνάμωσης, τότε φτάνετε τις 3-6 ώρες προπόνησης την εβδομάδα.

3 tips για ασφαλή άσκηση

1. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε είδος άσκησης, φροντίστε να επισκεφτείτε τον γιατρό σας και να υποβληθείτε σε τεστ κοπώσεως.
2. Μη δείχνετε υπερβάλλοντα ζήλο, γιατί μπορεί να τραυματιστείτε. Ξεκινήστε, λοιπόν, με λίγα βάρη και ήπια αεροβική άσκηση και σταδιακά αυξήστε τη διάρκεια, την ένταση, τις επαναλήψεις, το βάρος.
3. Σε περίπτωση που σας αρέσει να γυμνάζεστε σε εξωτερικούς χώρους, επειδή στις πόλεις μας υπάρχει ατμοσφαιρική ρύπανση, προτιμήστε τις πολύ πρωινές ώρες, όπου οι τιμές των ρύπων είναι στα χαμηλότερα επίπεδα.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ Β. ΓΙΑΚΟΥΜΗ, ειδικό παθολόγο, διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής Αθηνών.