



# Συμμαχία για την Υγεία - Άσκηση



## ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Παχυσαρκία είναι η παθολογική αύξηση του ποσοστού του σωματικού λίπους στο ανθρώπινο σώμα, με συνέπεια την αύξηση του σωματικού βάρους. Η παχυσαρκία συνδέεται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών και αναπνευστικών παθήσεων και χαμηλή ποιότητα ζωής. Ο σύγχρονος καθιστικός τρόπος ζωής, η αυξημένη ημερήσια θερμιδική πρόσληψη και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και άσκησης αποτελούν κάποιους από τους παράγοντες, που συμβάλλουν στην αύξηση της παχυσαρκίας.

### Πώς μπορώ να ελέγξω αν το βάρος μου είναι φυσιολογικό;

Ένας απλός τρόπος για να υπολογίσετε αν είστε υπέρβαρος ή παχύσαρκος είναι με τη χρήση του δείκτη μάζας σώματος. Ο δείκτης μάζας σώματος είναι ένας δείκτης που χρησιμοποιείται, στο γενικό πληθυσμό, για να αξιολογήσει τα όρια του φυσιολογικού, του υπέρβαρου ή του παχύσαρκου.

#### Ακολουθείστε τα παρακάτω βήματα:

**Βήμα 1:** Μετρήστε το βάρος σας σε (kg).

**Βήμα 2:** Μετρήστε το ύψος σας σε (m).

**Βήμα 3:** Υπολογίστε το Δείκτη Μάζας Σώματος ( $ΔΜΣ = \text{βάρος} / \text{ύψος}^2$ ).

**Βήμα 4:** Συμβουλευτείτε τον πίνακα.

Ελλιποβαρής  
< 18,5 ΔΜΣ

Φυσιολογικός  
> 18,5 ΔΜΣ ≤ 24,9

Υπέρβαρος  
≥ 25 ΔΜΣ ≤ 29,9

Παχύσαρκος σταδίου I  
≥ 30 ΔΜΣ ≤ 34,9

Παχύσαρκος σταδίου II  
≥ 35 ΔΜΣ ≤ 39,9

Παχύσαρκος σταδίου III  
≥ 40 ΔΜΣ

### Πόσο θα πρέπει να ασκηθώ, για να έχω οφέλη;

- ➔ Καθημερινή φυσική δραστηριότητα, όπως περπάτημα ή χρήση του ποδηλάτου μέχρι τη δουλειά, χρήση σκαλοπατιών αντί του ανελκυστήρα, δουλειές σπιτιού κ.α.
- ➔ 4-5 φορές την εβδομάδα, για τουλάχιστον 20-30 λεπτά, σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης μέτριας έντασης.

### Ποιο είδος άσκησης είναι κατάλληλο για την πάθησή μου;

Ένα πρόγραμμα άσκησης, για παχύσαρκα άτομα, πρέπει να περιλαμβάνει:

- αερόβια άσκηση,
- ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης και
- ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας.

### Οδηγίες πριν την έναρξη των προγραμμάτων άσκησης

- ➔ Ενημερώστε τον ιατρό σας για την επιθυμία σας να ασκηθείτε. Ο ιατρός θα σας συστήσει τις απαραίτητες εξετάσεις που πιθανά χρειάζεται να υποβληθείτε
- ➔ Ενημερώστε τον γυμναστή σας για τυχόν φάρμακα που λαμβάνετε.

### Τι θα πρέπει να προσέχω την ώρα που ασκούμε;

- ➔ Θέστε εφικτούς στόχους! Γυμναστείτε με σύνεση! Ξεκινήστε με κάτι εύκολο και απλό και σταδιακά αυξήστε την επιβάρυνση.
- ➔ Σε περίπτωση που επιλέξετε να ασκηθείτε μόνοι σας, διαλέξτε δραστηριότητες, χαμηλής έως μέτριας έντασης, κατάλληλης για την ηλικία και την επίκαιρη φυσική σας κατάσταση.
- ➔ Διακόψτε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε τον ιατρό σας, αν παρουσιάσετε κάποιο από τα εξής συμπτώματα: πόνο στο στήθος, ζάλη, ναυτία, πολύ έντονη κόπωση κ.α.
- ➔ Δώστε ιδιαίτερη έμφαση στην ενυδάτωση του οργανισμού.
- ➔ Αποφύγετε την άσκηση στην ύπαιθρο, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή.

### Μπορώ να ασκηθώ μόνος μου;

- ➔ Συμβουλευτείτε κάποιο γυμναστή για ασφαλέστερη και πιο αποτελεσματική άσκηση.
- ➔ Τα παχύσαρκα άτομα, που δεν παρουσιάζουν κάποιο πρόβλημα υγείας ή μείωση της ικανότητας κίνησης και της ισορροπίας λόγω του μεγάλου σωματικού βάρους, μπορούν να ασκούνται και μόνοι τους, αφού πρώτα υποβληθούν στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις.

### Τι άλλο θα μπορούσα να προσέξω;

Η άσκηση σε συνδυασμό με σωστή διατροφή μπορεί να συμβάλει με πιο αποτελεσματικό τρόπο στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

### Οφέλη της συστηματικής άσκησης σε άτομα με παχυσαρκία

Η συστηματική άσκηση:

- ➔ μειώνει το σωματικό λίπος, αυξάνει τη μυϊκή μάζα και κατ'επέκταση αυξάνει τον βασικό μεταβολισμό,
- ➔ βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου στους μύς,
- ➔ μειώνει τα επίπεδα τριγλυκεριδίων και «κακής» χοληστερόλης (LDL), και αυξάνει τα επίπεδα «καλής» χοληστερόλης (HDL),
- ➔ συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση της γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα,
- ➔ μειώνει το άγχος και το στρες,
- ➔ βελτιώνει την αυτοπεποίθηση, την αυτο-εικόνα και συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση του ατόμου.

#### Προπόνηση αερόβιας ικανότητας



#### Πόσο, με τι ένταση και πώς να ασκηθώ;

- ➔ Μέτριας έντασης άσκηση 3-5 φορές/εβδομάδα, για τουλάχιστον 20-30 λεπτά τη φορά.
- ➔ 30 λεπτά συνεχόμενα ή 3 σετ των 10 λεπτών (ακόμη και σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας).

#### Τι δραστηριότητα να διαλέξω;

Προτιμήστε δραστηριότητες, που δεν προκαλούν μεγάλους κραδασμούς και δεν επιβαρύνουν τις αρθρώσεις (άσκηση στο νερό, ποδήλατο, περπάτημα κ.α.).

#### Προπόνηση δύναμης



#### Πόσες φορές την εβδομάδα;

Τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα.

#### Τι ασκήσεις να διαλέξω;

Ασκήσεις με το βάρος του σώματος (κοιλιακούς, ραχιαίους κ.α.) ή ασκήσεις με αντιστάσεις (π.χ. ασκήσεις με βάρη, λάστιχα κ.α.) από καθιστή θέση.

#### Προπόνηση κινητικότητας και ισορροπίας



#### Πόσες φορές την εβδομάδα;

Τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα.

#### Τι ασκήσεις να διαλέξω;

Διαστατικές ασκήσεις για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος και ασκήσεις ισορροπίας (ισορροπία στο ένα πόδι, ισορροπία στις μύτες κ.α.).

Αυτή η ανάρτηση έχει παραχθεί για τις ανάγκες του έργου, επικοινωνιακή ενέργεια, και αντιπροσωπεύει τις απόψεις των συντακτών του. Οι απόψεις αυτές δεν έχουν υιοθετηθεί ή εγκριθεί με οποιοδήποτε τρόπο από την Ειδική Υπηρεσία του τομέα Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και δεν πρέπει να εκλαμβάνονται ως θέσεις του Υπουργείου ή της Επιτροπής. Η Ειδική Υπηρεσία δεν εγγυάται την ακρίβεια των στοιχείων που περιλαμβάνονται στο παρόν φυλλάδιο, ούτε αποδέχεται την ευθύνη για οποιοδήποτε χρήση των πληροφοριών αυτών.

