

# Αεροβική άσκηση και καρδιά

Επενδύοντας **30 λεπτά** τη μέρα στην αεροβική άσκηση – όπως περπάτημα, ποδηλασία, κολύμβηση – βελτιώνετε την ποιότητα και αυξάνετε την διάρκεια της ζωής σας



## Τι κάνει η αεροβική άσκηση για την υγεία σας;

Ανεξάρτητα από την ηλικία σας, το βάρος και την αθλητική σας ικανότητα, τα πλεονεκτήματα και τα οφέλη της αεροβικής άσκησης είναι πραγματικά ανεκτίμητα:

- **Προλαμβάνει τους κινδύνους που απειλούν την υγεία σας.** Η αεροβική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης πολλών καταστάσεων, όπως παχυσαρκία, καρδιακά νοσήματα, υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη τύπου 2, έμφραγμα και διαφόρους τύπους καρκίνου. Αερόβιες ασκήσεις, όπως το περπάτημα, μειώνουν επίσης τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης.
- **Βοηθάει στη ρύθμιση χρόνιων παθολογικών καταστάσεων.** Η αεροβική άσκηση βοηθάει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα και στην ανακούφιση από χρόνιους μυϊκούς πόνους. Εάν έχετε πάθει καρδιακή προσβολή η αεροβική άσκηση βοηθάει στο να αποτρέψει την επανάληψη ενός αντίστοιχου περιστατικού.
- **Μειώνει τα περιττά κιλά.** Σε συνδυασμό με μια υγιεινή διατροφή, η αεροβική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στο να χάσετε βάρος και να διατηρήσετε την σιλουέτα σας.
- **Προφυλάσσει από ασθένειες του ανοσοποιητικού.** Η αεροβική άσκηση ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Αυτό σας αφήνει λιγότερο εκτεθειμένους σε ασθένειες του κατώτερου και ανώτερου αναπνευστικού, όπως το κοινό κρυολόγημα και οι γρίπη.
- **Κρατάει τις αρτηρίες καθαρές.** Η αεροβική άσκηση αυξάνει την συγκέντρωση της υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης - HDL, ή «καλής» χοληστερίνης - και μειώνει την συγκέντρωση της χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης -LDL, ή «κακής» χοληστερίνης - στο αίμα, με αποτέλεσμα την μειωμένη εμφάνιση της αοτηριοσκλήρυνσης.



# Αεροβική άσκηση και καρδιά

- **Ενδυναμώνει την καρδιά.** Μια δυνατή καρδιά δεν χρειάζεται να χτυπά γρήγορα. Επίσης μια δυνατή καρδιά συστέλλεται εντονότερα και έτσι προσφέρει καλύτερη κυκλοφορία αίματος σε όλα τα σημεία του σώματος. Η αερόβια άσκηση 'γυμνάζει' την καρδιά, με αποτέλεσμα να βελτιώνει την απόδοσή της και την βοηθά να λειτουργεί πολύ πιο ξεκούραστα.
- **Ενισχύει τη διάθεση.** Η αεροβική άσκηση μειώνει τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους και βοηθά στη χαλάρωση του ατόμου. Κατά τη διάρκεια της αεροβικής άσκησης ο εγκέφαλος απελευθερώνει *ενδορφίνες*, φυσικά παυσίπονα, που αυξάνουν την ψυχική ευφορία και βελτιώνουν σημαντικά τη διάθεση.
- **Βελτιώνει την αντοχή.** Μπορεί κατά τη διάρκεια της αερόβιας άσκησης να νιώσετε μια ελαφριά κούραση, αλλά μακροπρόθεσμα θα διαπιστώσετε ότι βελτιώνεται θεαματικά η αντοχή και η ανταπόκριση στη σωματική καταπόνηση.
- **Σας βοηθά να διατηρηθείτε νέοι και δραστήριοι με το πέρασμα του χρόνου.** Η αεροβική άσκηση δυναμώνει τους μυς, κάτι που βοηθάει στη διατήρηση της ενεργητικότητας καθώς το άτομο μεγαλώνει. Επίσης η αεροβική άσκηση κρατάει το μυαλό «κοφτερό». Έρευνες έχουν δείξει ότι 30 λεπτά άσκησης 3 φορές την εβδομάδα, μπορούν να μειώσουν την σταδιακή έκπτωση της νοητικής λειτουργίας σε ηλικιωμένα άτομα.

Τα άτομα που κάνουν συστηματικά αερόβια άσκηση **ζουν περισσότερο** από τα άτομα που δεν ασκούνται.

## Αρχίστε σταδιακά.

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν αρχίσετε την αερόβια άσκηση. Μπορείτε αρχικά να περπατάτε 5 λεπτά το πρωί και 5 λεπτά το απόγευμα. Προοδευτικά αυξήστε τη διάρκεια του περιπάτου. Επίσης αυξήστε την ταχύτητα. Σύντομα, μέρα με τη μέρα, το βάδισμα σας θα γίνει πιο ζωντανό και στην ουσία θα αρχίσετε να καρπώνεστε τα οφέλη της αερόβιας άσκησης.

Κάποιες εναλλακτικές της αερόβιας άσκησης είναι: ποδηλασία, χορός, κολύμβηση, γρήγορο βάδισμα. Για οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον θεράποντα ιατρό σας και από κοινού να αποφασίσετε ποια μέθοδο άσκησης θα ακολουθήσετε.

