

Υγεία και άθληση



Nutripedia 12 Νοεμβρίου 2013

Υγεία και άθλησηΥΓΕΙΑ: (στη μυθολογία) θεά, προσωποποίηση της υγείας του σώματος και της ψυχής.

Η εξασφάλιση του υψηλότερου δυνατού επιπέδου υγείας αποτελεί ένα από τα θεμελιώδη δικαιώματα κάθε ανθρώπου, ανεξάρτητα από τη φυλή, τη θρησκεία, τις πολιτικές πεποιθήσεις και τις οικονομικές ή κοινωνικές συνθήκες. Η υγεία όλων των λαών είναι βασική προϋπόθεση για την επίτευξη της ειρήνης και της ασφάλειας και εξαρτάται από την πλήρη συνεργασία ατόμων και κρατών.

Η διατροφή αποτελεί ιδανικό παράγοντα για τη διατήρηση της υγείας, την ανάπτυξη του σώματος και την ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Όταν όμως αυτή συνδυαστεί και με **άθληση**, τότε κατορθώνεται το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα στο σώμα μας. Ας δούμε παρακάτω ποια είναι τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και ποια τα οφέλη της άθλησης.

Η σωστή διατροφή βοηθάει:

στην πρόληψη προβλημάτων του νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος

στη διατήρηση του ρυθμού ανάπτυξης

στη διατήρηση υγιών ιστών του σώματος

Έτσι λοιπόν τροφές όπως τα δημητριακά, το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα φρούτα και τα λαχανικά συμβάλλουν σε μία ισορροπημένη διατροφή.

Αθλητισμός και υγεία. Τα οφέλη της άθλησης:

Ενισχύει την αυτοπειθαρχία.

Ενισχύει την ικανότητα αντοχής.

Είναι ο πιο υγιής τρόπος εκτόνωσης.

Προάγει την αυτοεκτίμηση.

Διατηρεί την καλή λειτουργία του μυϊκού συστήματος και προλαμβάνει τους τραυματισμούς σε μυς και αρθρώσεις.



Πλέον είναι σίγουρο πως **η συστηματική άσκηση κατά την παιδική ηλικία** προσφέρει τη δυνατότητα καταπολέμησης της παιδικής παχυσαρκίας και αν αυτή γίνεται μέσα σε ομαδικό πλαίσιο, τότε ενισχύει το αίσθημα ευγενούς άμιλλας και προωθεί το πνεύμα της συνεργασίας.

Στις **μεγαλύτερες πάλι ηλικίες** ο συνδυασμός άσκησης και σωστής διατροφής μειώνει τον κίνδυνο *καρδιακών παθήσεων, εγκεφαλικών επεισοδίων, οστεοπόρωσης κ.α.*

Η άθληση λοιπόν στην καθημερινότητά μας και κυρίως στην καθημερινότητα των παιδιών μας είναι σημαντική, γι' αυτό καλό θα ήταν και οι γονείς να προτρέπουν τα παιδιά τους να ασχοληθούν με τον αθλητισμό από μικρή ηλικία, για να μπορέσουν να αγαπήσουν από νωρίς αυτόν τον τρόπο ζωής. Άλλωστε **η γυμναστική είναι μια δραστηριότητα που ξεκινά από την αρχαιότητα και είναι σημαντικό ότι έχει φυσικά και πνευματικά οφέλη.**

Η πρώτη κατηγορία αφορά κυρίως τη στάση του σώματος και τη μυϊκή ενδυνάμωση του αθλητή. Στο παρελθόν έχει αποδειχθεί πως άτομα που από μικρή ηλικία ασχολούνται με τον αθλητισμό (και κυρίως με τον πρωταθλητισμό) έχουν ανεπτυγμένη μία παραπάνω αίσθηση σε σχέση με τους υπόλοιπους ανθρώπους σε ό,τι αφορά τη στάση του σώματός τους καθώς και την ικανότητα αποφυγής μυϊκών και άλλων τραυματισμών.

Η δεύτερη κατηγορία αφορά **το νοητικό επίπεδο** των ανθρώπων που ασχολούνται με τη γυμναστική. Συνήθως **οι αθλητές και οι αθλήτριες είναι περισσότερο εύστροφοι και καλοί μαθητές**. Βασικό ρόλο σ' αυτό παίζει η αυτοπειθαρχία και ο σεβασμός που αποκτά ο αθλητής μέσα από την ομαδικότητα που του προσφέρει ο αθλητισμός. Γι' αυτό, κάτι παραπάνω θα ήξεραν και οι αρχαίοι όταν έλεγαν «Νους υγιής εν σώματι υγιεί» – για να είναι ο νους υγιής θα πρέπει να είναι και το σώμα υγιές.

Συμπεραίνουμε λοιπόν πως μία σωστή και ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό πάντα με άσκηση επιτυγχάνει θεαματικά και περισσότερο γρήγορα αποτελέσματα στο σώμα, στο μυαλό, στη διάθεση, στην ενέργεια και στην αποδοτικότητά μας, χαρίζοντάς μας υγεία, ευεξία, καλύτερη διάθεση και πάνω απ' όλα, περισσότερο χαμόγελο!

