

Υγεία, άσκηση και ο κύκλος της ζωής

Τι εννοούμε με τον όρο υγεία;

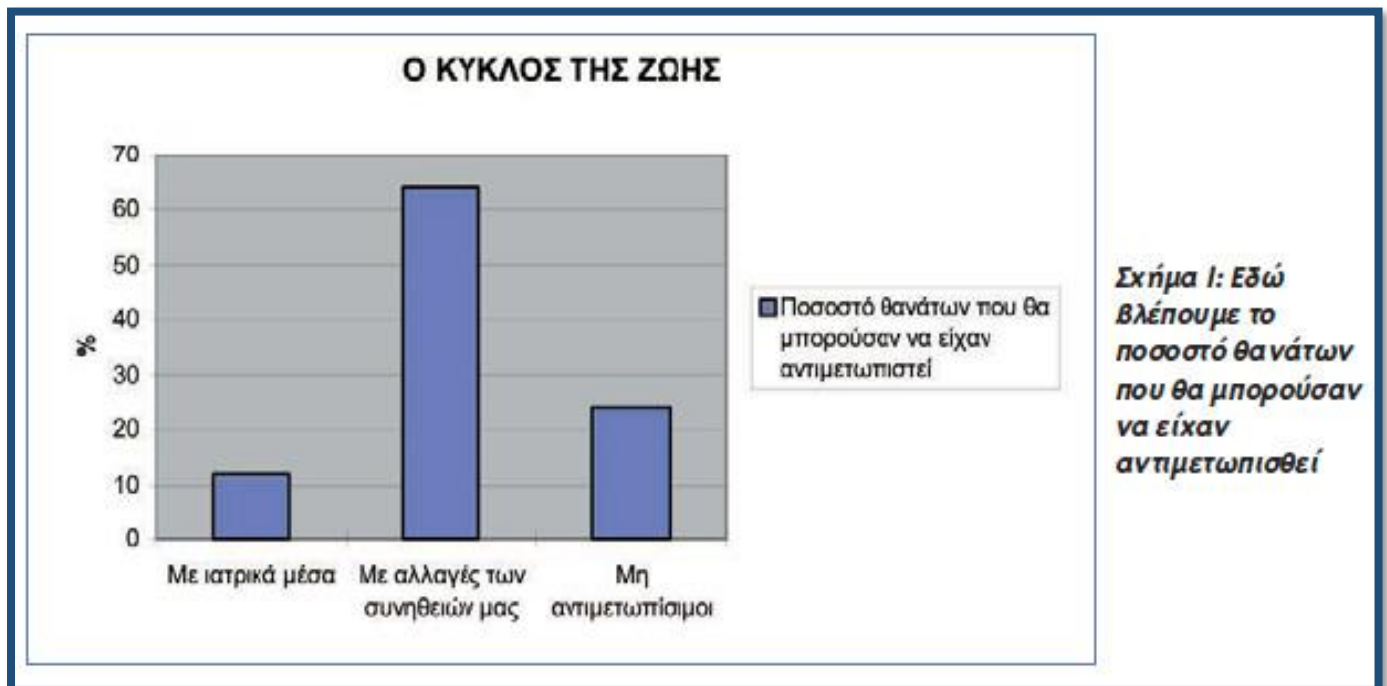
Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας,
«Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους φυσικής, πνευματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας, και όχι απλά η απουσία ασθένειας και αναπηρίας».

Πολλοί πιστεύουν ότι η υγεία του πληθυσμού μιας χώρας βελτιώνεται αποκλειστικά με τη δημιουργία καλά εξοπλισμένων νοσοκομείων.

Όλοι μας έχουμε ανάγκη από ένα καλό σύστημα υγείας. Ωστόσο, **η ιατρική περίθαλψη δεν προάγει την υγεία, αλλά απλώς διορθώνει προβλήματα που δημιουργούνται με ένα ξαφνικό ατύχημα ή τις ασθένειες.**

Σήμερα ξέρουμε ότι

- μόνο το **12%** των θανάτων σχετίζονται με αίτια που μπορούν να αντιμετωπισθούν με σύγχρονες ιατρικές μεθόδους,
- ενώ πάνω από το **64%** των θανάτων οφείλονται σε αίτια που σχετίζονται με τις συνήθειες του ατόμου ή το περιβάλλον του και μπορούν να προβλεφθούν σε μεγάλο ποσοστό (βλέπε Σχήμα 1)



Εδώ βλέπουμε το ποσοστό θανάτων που θα μπορούσαν να είχαν αντιμετωπιστεί.

Παράδειγμα μιας τέτοιας καταστροφικής συνήθειας είναι το κάπνισμα.

Το κάπνισμα αποτελεί ίσως το μεγαλύτερο επιβαρυντικό παράγοντα της υγείας μας, γιατί είμαστε πλέον βέβαιοι ότι σχετίζεται

✚ **με διάφορες μορφές καρκίνου**

- της αναπνευστικής οδού
- της ουροδόχου κύστης

✚ **με αιτίες που μπορεί να οδηγήσουν σε θάνατο**

- το έμφραγμα της καρδιάς

✚ **επίσης, άλλα προβλήματα όπως**

- καθυστέρηση της ανάπτυξης του εμβρύου αν η μητέρα καπνίζει



Άλλες, εξίσου καταστροφικές συνήθειες σχετίζονται με τη διατροφή μας.

Η παραδοσιακή **μεσογειακή δίαιτα** η οποία με λίγα λόγια βασίζεται

✚ στη χρήση του ελαιόλαδου

✚ και στην κατανάλωση

1. φρούτων,
2. λαχανικών
3. ψαριών

τόσο δημοφιλής στην πατρίδα μας,
εγκαταλείπεται σταδιακά τις τελευταίες
δεκαετίες.



Έρευνες έχουν συνδέσει τη σταδιακή άνοδο

των καρδιοαγγειακών νοσημάτων και του καρκίνου στη χώρα μας με την αλλαγή των
διατροφικών συνηθειών μας.

