



Γράφει ο Διονύσιος Ι. Χαρίτος, Ειδικός Καρδιολόγος M.D.

Η καρδιά είναι ένας μυς, με μέγεθος λίγο μεγαλύτερο από μια γροθιά, που λειτουργεί σαν μια πανίσχυρη αντλία ρυθμίζοντας την κυκλοφορία του αίματος στον οργανισμό. Χωροταξικά βρίσκεται στον θώρακα, πίσω από το στήρνο και ανάμεσα στους πνεύμονες. Είναι ένα μυώδες και κοίλο όργανο, που δέχεται το αίμα που προέρχεται από τις φλέβες και το εξωθεί προς τις αρτηρίες.

Όπως οποιοσδήποτε άλλος μυς του σώματος, γίνεται όλο και πιο δυνατή καθώς αυξάνουμε την ένταση και τα επίπεδα της προπόνησης. Όσο εκγυμνάζουμε την καρδιά, τόσο αυξάνεται και ο όγκος του αίματος που διέρχεται σε κάθε χτύπο μέσα από αυτήν κατά την διάρκεια της λειτουργίας της. Η ικανότητα της καρδιάς σε κάθε χτύπο να αντλεί περισσότερο αίμα, σημαίνει λιγότερη κόπωση για αυτήν.

Τα σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι που ασκούνται συστηματικά παρουσιάζουν οφέλη όπως μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, πρόληψη ή/και καθυστέρηση της ανάπτυξης αρτηριακής υπέρτασης και καλύτερο έλεγχο όσων πάσχουν από αυτή, καλύτερη καρδιοπνευμονική λειτουργία, καλύτερη λειτουργία μεταβολισμού και μείωση της συχνότητας σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, καλύτερη καύση λιπών και άρα μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας, μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου μαστού, προστάτη και παχέως εντέρου, πρόληψη οστεοπόρωσης, μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης, άνοιας και έκπτωσης γνωσιακών λειτουργιών.

Η συστηματική άθληση, κυρίως αερόβια, (τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως για τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα) έχει αποδειχθεί πως μπορεί να επιφέρει

τροποποίηση των παραγόντων κινδύνου (κληρονομικότητα) και να επιδράσει θετικά στην εξέλιξη της πορείας της νόσου (δευτερογενής πρόληψη). Σημαντικός είναι ο ρόλος του αθλητισμού και στην πρωτογενή πρόληψη.

Πόσο ασφαλής είναι η άθληση;

Οι καρδιολόγοι απαγορεύουν την άθληση σε ορισμένα εκ γενετής σύνδρομα αλλά και σε διάφορες επίκτητες καρδιολογικές παθήσεις. Τόσο η Αμερικανική όσο και η Ευρωπαϊκή Καρδιολογική Εταιρεία έχουν δημοσιεύσει σαφείς οδηγίες σχετικά με τον αιφνίδιο θάνατο του αθλητή μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Τα περιστατικά αυτά, αν και είναι εξαιρετικά σπάνια, έχουν προβληματίσει την επιστημονική κοινότητα παγκοσμίως μια και αφορούν ένα φαινομενικά κατεξοχήν υγιές τμήμα του πληθυσμού.

Οι καρδιολόγοι για τον λόγο αυτό δίνουν απόλυτη προτεραιότητα στην πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση. Απαραίτητα πλέον θεωρούνται η λεπτομερής λήψη του ατομικού ιστορικού, η πλήρης κλινική εξέταση, το ηλεκτροκαρδιογράφημα, το triplex καρδιάς και οποιαδήποτε άλλη εργαστηριακή εξέταση κρίνει απαραίτητη ο γιατρός.

Σημαντικός παράγοντας για την εκτίμηση σχετικά με την ικανότητα προς άθληση ενός ατόμου αποτελεί η ειλικρίνεια του εξεταζομένου στις ερωτήσεις που τίθενται από τον ιατρό. Εάν απουσιάζουν τα παθολογικά ευρήματα δίνεται η έγκριση για άθληση. Είναι απαραίτητο να επισημάνουμε πως με την εμφάνιση οποιουδήποτε ύποπτου συμπτώματος πρέπει απαραίτητως να γίνεται επανεκτίμηση από τον ιατρό.

Συμπερασματικά, είναι κοινά αποδεκτό τόσο από τον επιστημονικό κόσμο όσο και από τον υπόλοιπο κοινωνικό ιστό πως η άθληση οφείλει να αποτελεί κυρίαρχο στοιχείο της ζωής μας. Είναι αυτή που μπορεί να αναστρέψει την όλο και αυξανόμενη εμφάνιση νοσημάτων που σχετίζονται με το σύγχρονο τρόπο ζωής και έχουν υψηλό κόστος σε οικονομικό επίπεδο αλλά κυρίως στην ποιότητα ζωής όλων μας.