

# Άσκηση & Υγεία στο Τρόοδος

**Γιάννης Κουτεντάκης**  
*Καθηγητής Εργοφυσιολογίας*

ΣΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
University of Wolverhampton, UK



# Παιδική Παχυσαρκία στη Ελλάδα

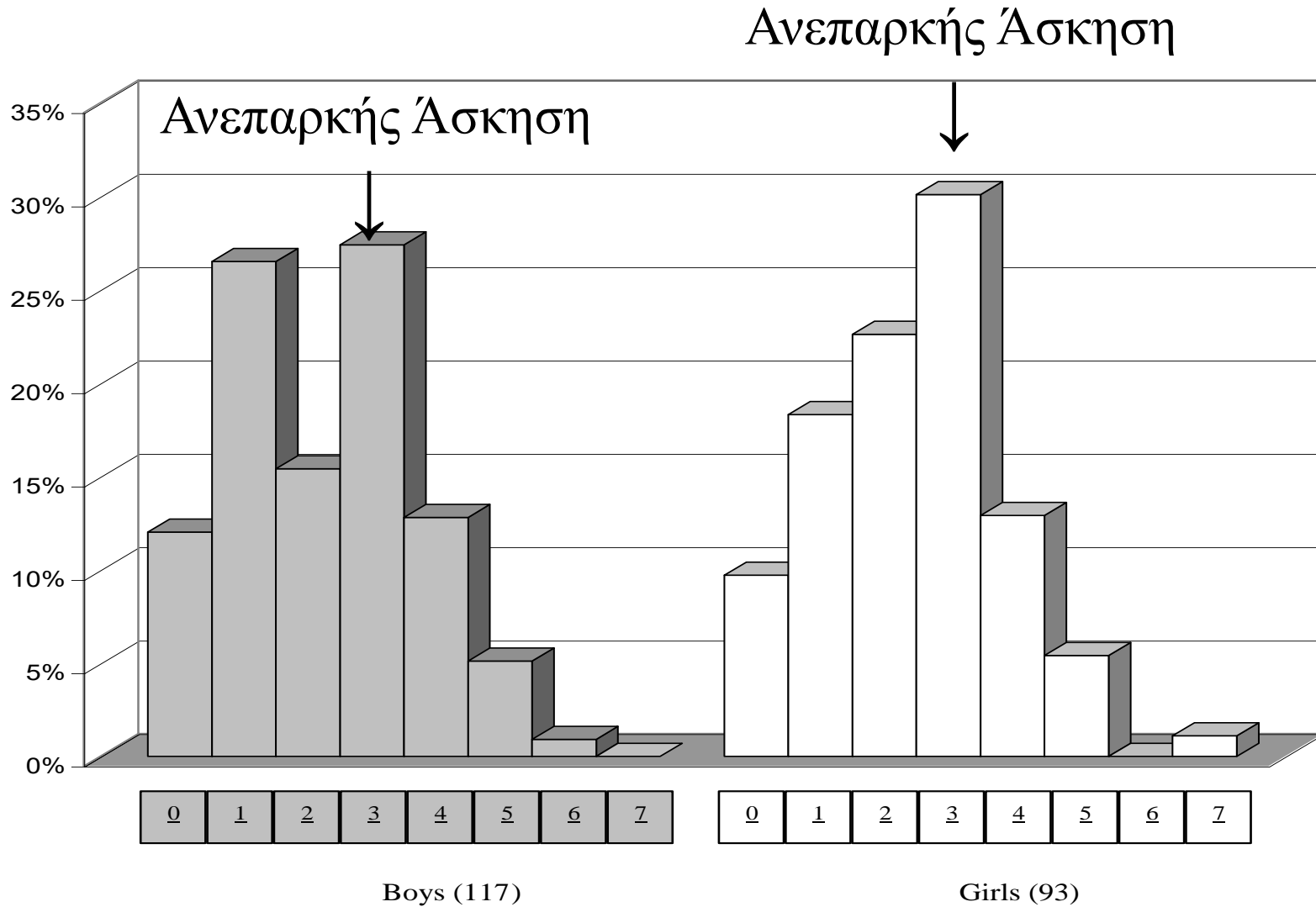
(Bouziotas, Koutedakis et al., 2003 )

Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας (άσκησης) εξηγεί το 65% των κρουσμάτων παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα.



# Παράγοντες Κινδύνου Καρδιαγγειακών Νοσημάτων σε 13χρονα Ελληνόπουλα

(Bouziotas, Koutedakis et al., 2001)



# Άσκηση ή Φαρμακευτική Αγωγή .....

... Η σωματική άσκηση και πολλές φαρμακευτικές αγωγές (θεραπείες) είναι δυνητικά ταυτόσημες και παρουσιάζουν παρόμοια αποτελέσματα αναφορικά με την θνησιμότητα ασθενών ...

**Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: metaepidemiological study**

**Naci & Ioannidis, BMJ 2013**

# Άσκηση & Υγεία

Η σημασία της κίνησης για την υγεία ήταν ανέκαθεν γνωστή ...



"..... εάν όλα τα μέρη του σώματος χρησιμοποιούνται με σύνεση, τότε παραμένουν υγιή, επαρκώς αναπτυγμένα και «γεράζουν» με αργούς ρυθμούς ....."

*Ιπποκράτης (469-399 πΧ)*

## **ΤΟ ΣΗΜΕΡΙΝΟ ΠΑΡΑΔΟΞΟ**

... ενώ γνωρίζουμε ή νομίζουμε ότι γνωρίζουμε πράγματα, γεγονότα, κλπ, τα οποία είναι χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά μας, είναι εντελώς άγνωστο στους περισσότερους από εμάς το τι συμβαίνει ένα (1) εκατοστό κάτω από το δέρμα μας!

**Το κόστος αυτού του παράδοξου είναι ανυπολόγιστο (για την υγεία) και ιδιαίτερα έντονο σε κράτη μικρού μεγέθους. Γίνεται δε τρομακτικά μεγάλο εάν συνυπολογιστεί και το κόστος της εγκατάλειψης ζωτικών περιοχών όπως το Τρόδος.**

# **ΚΕΝΤΡΟ/ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ & ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ**

**Τρόδος (Αγρός – Αθλητικό Κέντρο «Γλαύκος Κληρίδης»)**

**Προτείνεται ένα «Φαρμακείο της Άσκησης» και θα απευθύνεται σε κλινικούς πληθυσμούς (καρδιοπαθείς, καρκινοπαθείς, παχύσαρκους, ασθενείς με Parkinson, κλπ)**

**Θα απευθύνεται ακόμα στις ΕΔ και τα Σώματα Ασφαλείας (ευλογίες του Αρχηγού Στρατού)**

**ΟΡΑΜΑ:** «Με γνώμονα τη μόρφωση, γνώση, έρευνα και καινοτομία, να χαράξουμε την πορεία μας ως ένα εθνικό και διεθνές κέντρο αριστείας σε θέματα άσκησης, υγείας και ποιότητας ζωής.»

# **ΚΕΝΤΡΟ/ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ & ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ**

**Εθνικό εργαστήριο παραγωγής πρωτογενούς γνώσης το οποίο θα βοηθάει την εκάστοτε Κυβέρνηση να χαράζει εθνικές στρατηγικές**

**Παράδειγμα 1: 20% αύξηση του ΜΟ φυσικής κατάστασης της χώρας συνδέεται με 40% μείωση ιατρικών εξόδων (εθνικό σύστημα υγείας)**

**Παράδειγμα 2: 20% αύξηση του ΜΟ φυσικής κατάστασης της χώρας συνδέεται με ένα ισόποσο 20% στην αύξηση της παραγωγικότητας**



# ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ

