

# μήπως είναι καιρός να αλλάξουμε τρόπο ζωής;

Κείμενο: ΓΑΛΗΝΗ ΦΟΥΡΑ

**Μ**ελέτη σε 80.000 καρδιοπαθείς, που έγινε στην Αγγλία και την Ουαλία, έδειξε ότι εάν εκτεθούν επί ώρες σε υψηλά επίπεδα καυσαερίων έχουν αυξημένη πιθανότητα να εμφανίσουν καρδιακό επεισόδιο. Στους επιβαρυντικούς παράγοντες για την καρδιά, **κακή διατροφή, κάπνισμα, έλλειψη άσκησης**, περιλαμβάνεται και η έκθεση στην **ατμοσφαιρική ρύπανση** που κάνει δύσκολη τη ζωή όλων, όχι μόνο των ασθενών.

Σε δημοσιευμένη μελέτη στο έγκυρο επιστημονικό περιοδικό British Journal of Medicine, συμπεραίνεται ότι οι καρδιοπαθείς πρέπει να αποφεύγουν περιοχές όπου υπάρχουν αυξημένοι ρύποι, όπως το κέντρο των μεγάλων πόλεων, που επιβαρύνεται από το καυσαέριο των αυτοκινήτων.

Ένα περιβάλλον για υγιή καρδιά, είναι και το μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Καρδιάς 2014, που όμως δεν περιορίζεται στη ρύπανση της ατμόσφαιρας και το κάπνισμα. Επεκτείνεται στο δικαίωμα των ανθρώπων να μπορούν να κάνουν επιλογές όπου και αν ζουν ή εργάζονται, οι οποίες να θωρακίζουν την υγεία τους για να μειωθεί ο καρδιοαγγειακός κίνδυνος στον πλανήτη. Αυτός είναι ο στόχος της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας. Έως το 2025 να μειωθεί ο αριθμός των θανάτων κατά 30%. Σήμερα δεκάδες εκατομμύρια άνθρωποι χάνουν κάθε χρόνο τη ζωή τους από καρδιακές παθήσεις και οι περισσότεροι ζουν **σε χώρες με χαμηλά ή μεσαία εισοδήματα**. Στις χώρες αυτές σημειώνεται και **το 80% των θανάτων από σακχαρώδη διαβήτη...**

Πριν τρία χρόνια, από Πανευρωπαϊκό Καρδιολογικό Συνέδριο, ανακοινώθηκε ότι στη διάρκεια της οικονομικής κρίσης στην Ισλανδία παρατηρήθηκε αύξηση των καρδιακών επεισοδίων κατά 26%. Από την αρχαιότητα και την περιγραφή του θανάτου του Ολυμπιονίκη Διαγόρα, καθώς τον επευφημούσε το πλήθος είναι γνωστό ότι **το έντονο στρες επηρεάζει την καρδιά**. Αλλά και το **χρόνιο στρες** που συσσωρεύεται στον άνθρωπο, ο οποίος αντιμετωπίζει σοβαρά οικονομικά θέματα και πρόβλημα επιβίωσης είναι επιβλαβές. Επιδημιολογικά στοιχεία δείχνουν ότι σε περιόδους οικονομικής κρίσης παρουσιάζεται έξαρση των ψυχικών διαταραχών και του αλκοολισμού (έρευνα του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης), αλλά και παθολογικών νοσημάτων όπως οι καρδιοπάθειες. Οι άνθρωποι δυσκολεύονται να διαχειριστούν





Η παχυσαρκία έχει διπλασιαστεί από τη δεκαετία του 80, όμως αυτό σχετίζεται περισσότερο με το σύγχρονο τρόπο ζωής παρά με τις οικονομικές συνθήκες. Ενάμιση δισεκατομμύριο άνθρωποι είναι υπέρβαροι και 500 εκατομμύρια πάσχουν από παχυσαρκία. Σαράντα εκατομμύρια παχυσάρκα παιδιά είναι κάτω των πέντε ετών. Την ίδια στιγμή το 30% των ενηλίκων άνω των 25 ετών έχει αυξημένη πίεση. Η αρτηριακή υπέρταση, όπως προκύπτει από διεθνείς μελέτες, είναι υπεύθυνη για το 13,5% της συνολικής θνησιμότητας και συμβάλλει πολύ στην πρόκληση ισχαιμικής καρδιοπάθειας και εγκεφαλικών επεισοδίων.

Ακόμα και όταν τα μέτρα της Πολιτείας δεν επαρκούν, αποτυγχάνουν ή δεν εφαρμόζονται, τα μηνύματα της επισημονικής κοινότητας φθάνουν σε κάθε σπίτι. **Μήπως είναι καιρός να αλλάξουμε τρόπο ζωής;** Ακόμη και γι' αυτούς που αγνοούσαν κάθε σωματική άσκηση δεν είναι αργά. Έρευνα του Πανεπιστημίου του Τέξας, που δημοσιεύθηκε στο American Journal of Cardiology, έδειξε ότι, οι μεσήλικες και οι ηλικιωμένοι που αρχίζουν να **κολυμπούν στην πισίνα** ωφελούνται, επειδή πέφτει η πίεση του αίματος και δυναμώνει η καρδιά τους. Το κολύμπι ωφελεί τη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων και είναι ανώτερο ακόμη και από ειδικές ασκήσεις χαλάρωσης, που συνιστώνται για την πτώση της πίεσης. Αυτό συμβαίνει όταν η πισίνα είναι θερμαινόμενη, επειδή το χειμώνα το κρύο νερό αυξάνει την πίεση και μπορεί να προκαλέσει δυσάρεστες αλλαγές στο κυκλοφορικό.

αυτές τις αλλαγές, αισθάνονται ότι δεν έχουν τον έλεγχο της ζωής τους, χάνουν το αίσθημα της ασφάλειας, η καρδιά πλήττεται. Αυτό που χρειάζεται όταν οι συνθήκες δεν αλλάζουν, λένε οι ψυχολόγοι, είναι να προσπαθήσουμε να βρούμε τρόπους να ισορροπήσουμε μέσα σε αυτές, με ψυχραιμία και αισιόδοξες σκέψεις.

Όμως δεν είναι μόνο το στρες. Σε περιόδους οικονομικής κρίσης, πολέμων και φυσικών καταστροφών,

συνυπάρχουν και άλλοι βλαπτικοί παράγοντες. Οι διατροφικές επιλογές παύουν να είναι υγιεινές, **επειδή οι άνθρωποι καταναλώνουν τροφές με μεγάλη ενεργειακή αξία, όπως οι σύνθετοι υδατάνθρακες**, για να καλύψουν τις ανάγκες τους. Ταυτόχρονα παραμελούν την ποιότητα της διατροφής και ενισχύουν τον οργανισμό τους με βιταμίνες και φυτικές ίνες, που βρίσκονται στα φρούτα και τα λαχανικά.

*Τα κείμενα που φιλοξενούνται στη στήλη αυτή προέρχονται από το περιοδικό «στους ρυθμούς της καρδιάς» του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας.*

## Τα νέα της αγοράς από την Polo



### MS/WS CONDOR EVO GTX

Ελαφριά άνετη μπότα που χάρη στην Vibram Teton σόλα της είναι ιδανική για τα ελληνικά παιδιά μας και τα συνδυάζει όλα : αρκετά σκληρή για να ανοίξει βήματα στο χιόνι αλλά και αρκετά ευαίσθητη για αναρρίχηση στο βράχο.

UPPER : 3600 full rubber rand, 2,6 mm Perwanger Suede

LINING : GORE-TEX Performance Comfort

INSOLE : Stiff : Nylon + 27% Fiberglass

OUTSOLE : Vibram Teton

WEIGHT : 840gr.

SIZE : 6 - 12,13 UK.



### MICRA II από την SALEWA

Σκηνή τριών εποχών, διπλού τοιχώματος, με μοναδικό σχεδιασμό στησίματος δυο μπατελών για ικανοποιητικό ύψος χωρίς να επηρεάζεται η σταθερότητα της. Διαθέτει μεγάλη είσοδο που προστατεύει από την βροχή και άλλα δύο επιπλέον σημεία εξερισμού για την αποφυγή συγκέντρωσης υδρατμών στο εσωτερικό της.

- Αδιαβροχοποίηση Τέντα 4000mm
- Αδιαβροχοποίηση Πάτωμα 7000mm
- Διαστάσεις πακέτου 40x20x10 cm
- Βάρος min 2,3kg - max 2,5kg
- Είσοδος 1
- Μπανέλες 7001 T6 aluminium Ψ 8,5mm
- Εξερισμοί 2



### POLO CENTER

- Πατησίων 52 & Μετσόβου, Μουσείο Τηλ.: 210 - 8256840
- Ζησιμοπούλου 62, Παλ. Φάληρο Τηλ.: 210 - 9414020
- Λ. Ηρακλείου 375, Ν. Ηράκλειο Τηλ.: 210 - 2815600