

Διαταραχές Λιπιδίων

Αίματος. Παραμείνετε Σωματικά Δραστήριοι.

Exercise
is Medicine[™]
Greece

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE

Μετάφραση: Παρασκευή Γκολτσή MSc, PhD

Θέλετε να νιώθετε καλύτερα, να κοιμάστε καλύτερα και να κινήστε καλύτερα; Οι ειδικοί επισημαίνουν πως κάθε είδος σωματικής δραστηριότητας συμβάλλει στην καλύτερη υγεία – ακόμη και όταν γίνεται για μερικά λεπτά! Στην πραγματικότητα, η σωματική δραστηριότητα είναι μια σημαντική θεραπεία, που έχει να κάνει με τον γενικότερο τρόπο ζωής (lifestyle), για την αντιμετώπιση των διαταραχών λιπιδίων του αίματος και τη μείωση του ρίσκου καρδιοπάθειας.

Τα πιο συχνά μετρήσιμα λιπίδια του αίματος είναι η χαμηλής-πυκνότητας λιποπρωτεϊνική χοληστερόλη (LDL ή κακή χοληστερόλη), η υψηλής-πυκνότητας λιποπρωτεϊνική χοληστερόλη (HDL ή καλή χοληστερόλη) και τα τριγλυκερίδια. Οι άμεσες επιδράσεις της άσκησης σε αυτά τα λιπίδια αίματος μπορεί να διαφέρουν σε ένα άτομο, εξαιτίας και άλλων παραγόντων, όπως η διατροφή, γενετικοί-κληρονομικοί παράγοντες και η λήψη φαρμάκων. Η καθημερινή σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει να αυξηθεί η HDL-C και να μειωθεί η LDL-C και τα τριγλυκερίδια σε πολλούς ανθρώπους.

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Κάνετε τα πράγματα απλά

Παραμείνατε καθισμένοι λιγότερο χρόνο και κινήθειτε τριγύρω στο χώρο σας περισσότερο! Περπατήστε μέχρι το κουτί αλληλογραφίας. Βγάλτε βόλτα το σκύλο. Χορέψτε στη κουζίνα. Ανεβείτε από τις σκάλες. Βρείτε ευκαιρίες να κινήθειτε μέσα στην ημέρα. Όλα προσμετρώνται.



Φτιάξτε ένα πλάνο

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει τα λιπίδια του αίματος αλλά η μείωση του σωματικού βάρους και λίπους μέσω μιας πιο υγιεινής διατροφής, είναι εξίσου απαραίτητα. Μιλήστε με τον ειδικό υγείας για να φτιάξετε ένα πλάνο. Ένας διαιτολόγος και ένας ειδικός της άσκησης μπορούν να βοηθήσουν.



Σκέψου 2000

Ένα πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας που καταναλώνει 2000 θερμίδες την εβδομάδα είναι ένας καλός στόχος. Οι καταγραφείς δραστηριότητας (έξυπνα τηλέφωνα – ρολόγια), παρέχουν έναν διασκεδαστικό και βοηθητικό τρόπο για να παρακολουθείτε την δραστηριότητά σας και τις θερμίδες.



Παρακίνηση

Τι θα σας βοηθούσε για να παραμείνετε σε ένα πλάνο δραστηριότητας; Θα σας βοηθούσε, αν εξασκείστε μαζί με έναν φίλο; Υπάρχει μια πιο κατάλληλη ώρα μέσα στην ημέρα σας; Θα ήταν καλύτερο να κάνετε ένα εμποπτευόμενο πρόγραμμα ή να πάτε σε ένα γυμναστήριο;



Ξεκινήστε από εκεί που είστε. Χρησιμοποιήστε ό,τι έχετε. **Κάνετε ότι μπορείτε.**

Συμβουλές και προφυλάξεις

Ο ιατρός σας μπορεί να σας συνταγογραφήσει μια αγωγή για μείωση των λιπιδίων, όπως οι στατίνες. Το να παίρνετε στατίνες δεν σημαίνει να αγνοείτε τη σωματική δραστηριότητα. Ο συνδυασμός των στατινών και της τακτικής άσκησης μπορεί να βελτιώσει την υγεία της καρδιάς σας σε σημαντικό βαθμό.

Μερικές στατίνες μπορεί να προκαλέσουν μυϊκή δυσκαμψία ή άλλες παρενέργειες. Αν έχετε τέτοια συμπτώματα, μιλήστε με τους ειδικούς υγείας για το πώς θα διαχειριστείτε καλύτερα τον καθημερινό συνδυασμό στατινών και σωματικής δραστηριότητας, ώστε να μειωθούν τα μυϊκά συμπτώματα.

Η LDL-C παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη καρδιοπάθειας. Η αερόβια άσκηση τουλάχιστον 5 μέρες την εβδομάδα από 30-60 λεπτά την ημέρα μπορεί να μειώσει την LDL-C. Η μείωση της πρόσληψης θερμίδων είναι εξίσου σημαντική. Συχνή μέτρια ή έντονη αερόβια άσκηση μπορεί να αυξήσει την HDL-C, η οποία μειώνει το κίνδυνο καρδιοπάθειας.

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί, άμεσα, να μειώσει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα και των τριγλυκεριδίων. Έτσι, κάνοντας άσκηση τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας είναι καλύτερα από το να είστε 'αθλητής του Σαββατοκύριακου'. Παραμένοντας δραστήριοι μετά από ένα γεύμα είναι καλύτερο από το να δείτε τηλεόραση ή να καθίσετε μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή.



Αερόβια άσκηση

Η αερόβια δραστηριότητα αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό και την αναπνοή σας και βελτιώνει την αντοχή σας. Σταδιακά, αυξήστε την ένταση, προκειμένου να κάνετε 250-300 λεπτά/εβδομάδα μέτριας έντασης δραστηριότητα (όπως γρήγορο περπάτημα, ελαφριά ποδηλασία ή άσκηση στο νερό) αρχικά, σε μια πιο έντονη δραστηριότητα (όπως τζόκινγκ, τένις μονών ή πεζοπορία σε λόφους) στη συνέχεια.

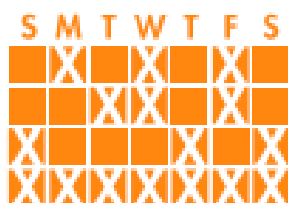
Τι να κάνετε;

Οποιαδήποτε ρυθμική, συνεχόμενη δραστηριότητα.



Πόσο συχνά;

5 ή περισσότερες ημέρες/εβδομάδα



Πόσο έντονα;

Ήπια έως κάπως έντονη δραστηριότητα.



Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με λίγα μόνο λεπτά άσκησης. Αυξήστε προοδευτικά το χρόνο άσκησης έως 30-60 λεπτά την ημέρα.



Θυμηθείτε: Να είστε ενεργοί με όποιον τρόπο και όπου μπορείτε. Εντάξτε κάποια άσκηση 10 ή 15 λεπτά ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Επιδιώξτε 30-60 συνολικά λεπτά τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Το να έχετε υγιές βάρος είναι το κλειδί για τη βελτίωση των λιπιδίων του αίματός σας - και η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει. Για να χάσετε βάρος, κάντε 50 λεπτά ή περισσότερο μέσο καθημερινών δραστηριοτήτων.

Συμβουλές και Προφυλάξεις για Αερόβια Άσκηση

- Αν ξεκινήσετε πολύ δυναμικά σε σύντομο χρονικό διάστημα, θα κουραστείτε γρήγορα. Για αρχή, στοχεύστε στην διάρκεια και όχι στη δυσκολία.
- Αυξήστε σταδιακά τον ρυθμό και τον χρόνο που αφιερώνετε στο να είστε δραστήριοι.
- Δώστε χρόνο σε προθέρμανση και αποθεραπεία σε εύκολο ρυθμό πριν και μετά την άσκηση.

Στοιχεία διατροφής για τα λιπίδια του αίματος

Μερικές έξυπνες επιλογές τροφίμων μπορούν να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τα λιπίδια του αίματός. Τρώτε περισσότερα δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα και λαχανικά. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στη μείωση της LDL-χοληστερόλης. Συμπεριλάβετε επίσης, ωμέγα-3 λιπαρά οξέα από σκούρα πράσινα, φυλλώδη λαχανικά (όπως σπανάκι ή λάχανο), λιπαρά ψάρια (όπως σολομός ή σαρδέλες), σόγια και καρύδια.



Μυϊκή ενδυνάμωση

Η προπόνηση δύναμης, όπως η προπόνηση με βάρη ή λάστιχα αντίστασης, βελτιώνει τη δύναμή σας και επίσης προσθέτει μυϊκή μάζα. Θα μπορείτε να κάνετε καθημερινές και διασκεδαστικές δραστηριότητες ευκολότερα και ασφαλέστερα. Περισσότεροι μύες και λιγότερο λίπος είναι καλό για τα λιπίδια του αίματος, την υγεία της καρδιάς και το μεταβολισμό.

Ποιο είδος;

Λάστιχα, όργανα αντιστάσεων, ή το βάρος του σώματός σας (για παράδειγμα, «push-ups» στον πάγκο της κουζίνας, ή καθίσματα – εγέρσεις σε καρέκλα).



Πόσο συχνά;

2 έως 3 ημέρες / εβδομάδα
Μια ημέρα ανάπαυσης
ενδιάμεσα



Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε με χαμηλή/ήπια ένταση. Αυξήστε προοδευτικά σε μέτριας ή υψηλής έντασης προσπάθεια.



Για πόσο;

Ξεκινήστε με 10-15 επαναλήψεις (για κάθε μεγάλη μυϊκή ομάδα). Αυξήστε προοδευτικά την ένταση της προσπάθειας μειώνοντας τον αριθμό των επαναλήψεων (8-12 επαναλήψεις). Επαναλάβετε 2-4 φορές.



Θυμηθείτε: Εάν το χρειάζεστε, ζητήστε βοήθεια από πιστοποιημένους επιστήμονες της άσκησης. Θα σας υποδείξουν τον σωστό τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων και το σωστό τρόπο αναπνοής.



Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας

Η αερόβια άσκηση και η μυϊκή ενδυνάμωση είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για όσους έχουν διαταραχές των λιπιδίων του αίματος. Παρόλα αυτά, μπορείτε να απολαύσετε και να επωφεληθείτε και από άλλες δραστηριότητες.

Ευλυγισία

Διατείνετε τους μύες σας 2-3 φορές την εβδομάδα σε σημείο που να νιώθετε ελαφριά διάταση για 10-30 δευτερόλεπτα (30-60 για τους μεγαλύτερους σε ηλικία πληθυσμούς). Για παράδειγμα διατείνετε τους μύες του γαστροκνημίου ή των οπίσθιων μηριαίων μυών.



Απλά για Ευχαρίστηση

Βρείτε τρόπους να είστε ενεργοί με έναν ευχάριστο παιγνιώδη τρόπο. Δοκιμάστε χορό και άλλους τρόπους. Να είστε ενεργοί με τα παιδιά σας και τα εγγόνια σας παίζοντας μαζί τους σε εξωτερικούς χώρους. Βρείτε τι σε κάνει να χαμογελάτε και κάντε το πιο συχνά.



Κάντε περισσότερα βήματα

Χρησιμοποιήστε το κινητό σας τηλέφωνο, ή μια συσκευή καταγραφής της δραστηριότητας για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας. Αυξήστε προοδευτικά τον αριθμό των βημάτων με στόχο τα 7.000-9.000 βήματα / ημέρα.



Ισορροπία

Όλα βοηθούν στην ισορροπία, κιναισθηση, ευλυγισία και δύναμη. Βοηθούν και στην ψυχική ηρεμία.

