



Σωματική άσκηση: Το περπάτημα είναι ο πιο εύκολος τρόπος

Τα οφέλη της τακτικής σωματικής δραστηριότητας είναι αναμφισβήτητα. Το λίγο είναι καλύτερο από το καθόλου και όλοι πρέπει να ξεκινήσουμε από κάπου. Ακόμη και αν έχετε καθιστική ζωή για χρόνια, σήμερα είναι η ημέρα που μπορείτε να αρχίσετε να κάνετε υγιείς αλλαγές στη ζωή σας.

Μπορείτε να «ενεργοποιηθείτε» με πολλούς τρόπους, αλλά το περπάτημα είναι από τους πιο εύκολους! Για τους περισσότερους ανθρώπους είναι ασφαλές, εύκολο να το ξεκινήσεις και να το συνεχίσεις με χαμηλό ή χωρίς κόστος. Δεν απαιτεί ειδικές δεξιότητες ή εξοπλισμό. Μια τόσο απλή δραστηριότητα έχει τόσα πολλά οφέλη.



Κίνητρο μακροζωίας

Είναι αλήθεια ότι τα 70 είναι τα νέα 60... αλλά μόνο αν είσαι υγιής. Οι άνθρωποι που είναι σωματικά δραστήριοι και διατηρούν υγιές βάρος ζουν περίπου επτά χρόνια περισσότερο από τους σωματικά αδρανείς και παχύσαρκους. Αυτά τα επιπλέον χρόνια είναι γενικά υγιέστερα χρόνια! Η διατήρηση της φυσικής δραστηριότητας βοηθά στην καθυστέρηση ή την πρόληψη χρόνιων ασθενειών και ασθενειών που σχετίζονται με τη γήρανση. Οι σωματικά δραστήριοι ενήλικες διατηρούν την ποιότητα ζωής τους και την ανεξαρτησία τους, καθώς μεγαλώνουν.



Για κάθε ώρα γρήγορου περπατήματος, το προσδόκιμο ζωής για μερικούς ανθρώπους μπορεί να αυξηθεί κατά δύο ώρες. Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία συνιστά 150 λεπτά άσκησης μέτριας έντασης την εβδομάδα. Αν τα 150 λεπτά σάς ακούγονται πολλά, θυμηθείτε ότι ακόμα και σύντομα χρονικά διαστήματα περπατήματος μέσα στην εβδομάδα μπορούν να αθροιστούν, για να επιτευχθεί ο στόχος.

Αν ακολουθήσετε τη σύσταση, ένας λογικός στόχος είναι να περπατάτε γρήγορα για 30 λεπτά την ημέρα, 5 ημέρες την εβδομάδα. Εάν το περπάτημα για 30 λεπτά κάθε φορά είναι δύσκολο να χωρέσει στο πρόγραμμά σας, μπορείτε να το σπάσετε σε τρία 10λεπτα ή δύο 15λεπτα την ημέρα. Είναι καλή ιδέα να «απλώσετε» τη δραστηριότητα σε όλη την εβδομάδα και να περπατήσετε τουλάχιστον 10 λεπτά τη φορά. Με τα 150 λεπτά ανά εβδομάδα, θα μπορείτε:

- Να σκέφτεστε καλύτερα, να αισθάνεστε καλύτερα και να κοιμάστε καλύτερα
- Να μειώσετε τον κίνδυνο σοβαρών ασθενειών, όπως καρδιακών παθήσεων, εγκεφαλικών επεισοδίων, διαβήτη και διάφορων ειδών καρκίνου
- Να βελτιώσετε την αρτηριακή σας πίεση και τα επίπεδα του σακχάρου και της χοληστερόλης στο αίμα
- Να αυξήσετε την ενέργεια και την αντοχή σας
- Να βελτιώσετε την πνευματική και συναισθηματική σας ευεξία και να μειώσετε τον κίνδυνο κατάθλιψης
- Να βελτιώσετε τη μνήμη και μειώσετε τον κίνδυνο άνοιας
- Να ενισχύσετε τη δύναμη των οστών και μειώσετε τον κίνδυνο οστεοπόρωσης
- Να αποτρέψετε την αύξηση βάρους.



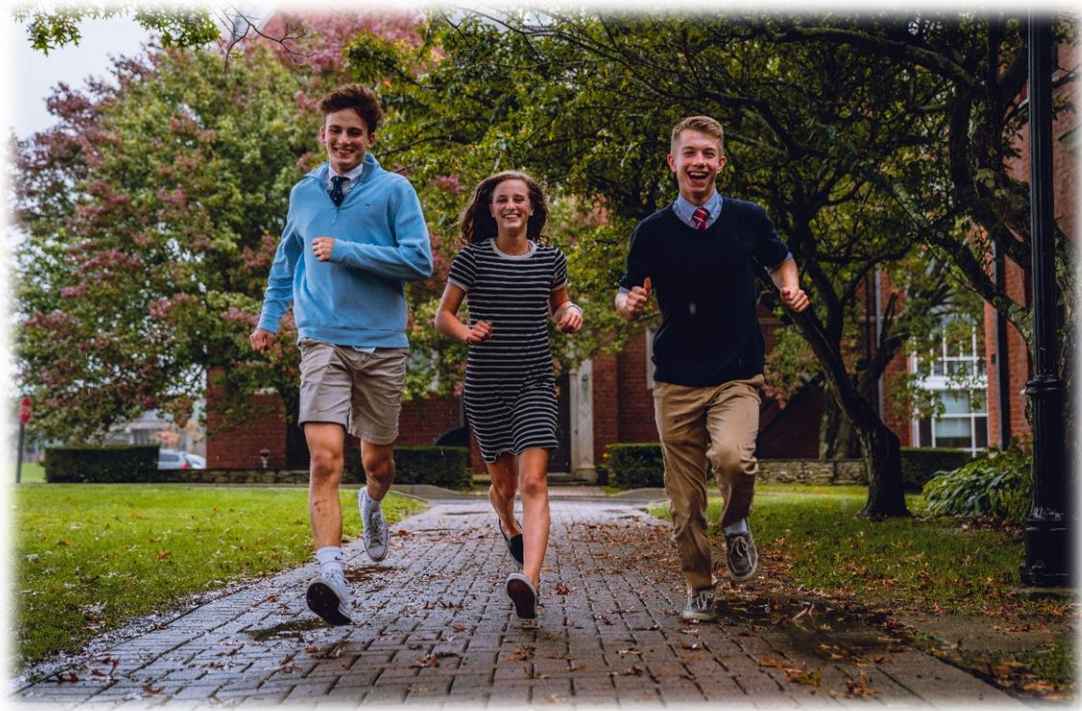
Απλά περπάτα!

Ίσως να μην είστε σωματικά δραστήριοι για καιρό. Κανένα πρόβλημα! Απλά ξεκινήστε. Δεν είναι «όλα ή τίποτα»! Είναι «βήμα προς βήμα»! Ακόμα κι αν είστε ήδη ενεργοί, μπορείτε να βρείτε τρόπους, με τους οποίους μπορείτε να προσθέσετε περισσότερα βήματα στη μέρα σας:

- Πιάστε το λουρί και βγάλτε το σκυλί έξω για μια βόλτα
- Περπατήστε με τα παιδιά στο πάρκο ή στην παιδική χαρά
- Παρκάρετε λίγο πιο μακριά από την είσοδο στο χώρο εργασίας σας, το σχολείο, το μπακάλικο, τα εστιατόρια κ.λπ.

- Ανεβείτε με τις σκάλες αντί να χρησιμοποιήσετε τον ανελκυστήρα, ακόμα και αν πρόκειται για έναν ή δύο ορόφους
- Περπατήστε προς ένα κοντινό εστιατόριο για μεσημεριανό ή δείπνο αντί να πάρετε το αυτοκίνητο
- Μάθετε τα νέα ενός φίλου σας, περπατώντας γύρω από το τετράγωνο την ώρα που συνομιλείτε στο τηλέφωνο.

Μπορείτε να περπατήσετε σε ζωηρό ρυθμό και να ιδρώσετε, σε υπαίθριο ή κλειστό χώρο και χωρίς κανέναν ειδικό εξοπλισμό. Ένα καλό ζευγάρι αθλητικά παπούτσια είναι πιθανώς το μόνο που χρειάζεστε. Το κλειδί για μια καλή προπόνηση με γρήγορο περπάτημα είναι να διατηρήσετε ένα ρυθμό που να «προκαλεί» την καρδιά και τους πνεύμονες σας, αλλά όχι τόσο σκληρά, ώστε να καταλήξετε να ασθμαίνετε πολύ σύντομα.



Γρήγορο περπάτημα

Ο όρος «γρήγορο περπάτημα» είναι κάπως ασαφής. Για να ξεκαθαρίσετε ακριβώς τι σημαίνει, υπάρχουν διάφοροι τρόποι μέτρησης του ρυθμού σας, ώστε να βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε στη ζώνη «γρήγορο». Έχετε τρεις επιλογές, για να μετρήσετε αν περπατάτε με το σωστό ρυθμό.

I. Στοχεύστε τον καρδιακό ρυθμό

Ένας ασφαλής στόχος καρδιακού ρυθμού στην άσκηση για τους περισσότερους ενήλικες είναι το 50-85% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. Σύμφωνα με την

Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, ο επιδιωκόμενος καρδιακός ρυθμός κατά τη διάρκεια άσκησης μέτριας έντασης είναι περίπου 50-70% του μέγιστου καρδιακού σας ρυθμού. Ο επιδιωκόμενος καρδιακός ρυθμός κατά τη διάρκεια έντονης δραστηριότητας είναι περίπου 70-85% του μέγιστου καρδιακού σας ρυθμού. Πώς υπολογίζεται ο μέγιστος καρδιακός σας ρυθμός και ποιο το εύρος καρδιακού ρυθμού που θα πρέπει να στοχεύσετε κατά το γρήγορο περπάτημα; Ο μέγιστος καρδιακός σας ρυθμός είναι 220 κτύποι ανά λεπτό (bpm) μείον την ηλικία σας σε έτη. Έτσι, για ένα 40χρονο άτομο, θα ήταν $220 - 40 = 180$ bpm.



Για να υπολογίσετε το εύρος του καρδιακού σας ρυθμού που θα στοχεύσετε, κάντε τα εξής:

Για το χαμηλό όριο του καρδιακού σας ρυθμού στόχου, πολλαπλασιάστε (220 bpm - την ηλικία σας) x 0,50. Για παράδειγμα, για έναν 40χρονο, θα ήταν $(220-40) \times 0,50 = 90$ bpm. Για το υψηλό όριο του καρδιακού σας ρυθμού στόχου, πολλαπλασιάστε (220 bpm-την ηλικία σας) x 0,85. Για παράδειγμα, για έναν 40χρονο, θα ήταν $180 \times 0,85 = 153$ bpm. Για αυτό το άτομο, ο καρδιακός ρυθμός-στόχος την ώρα που περπατά είναι μεταξύ 90 και 153 παλμών ανά λεπτό.

Εάν δεν είστε σίγουροι πώς να μετρήσετε τον καρδιακό ρυθμό σας, μπορείτε να τοποθετήσετε τις άκρες του δείκτη και του μέσου δακτύλου σας στην εσωτερική επιφάνεια του αριστερού καρπού σας μέχρι να αισθανθείτε παλμό.



Κοιτάξτε ένα ρολόι και μετρήστε τον αριθμό των κτύπων που αισθάνεστε με τα δάχτυλά σας στα 30 δευτερόλεπτα. Πολλαπλασιάστε τον αριθμό αυτόν επί 2 για να πάρετε τα bpm σας. Για παράδειγμα, εάν μετρήσετε 55 κτύπους σε 30 δευτερόλεπτα, ο καρδιακός σας ρυθμός θα είναι 110 bpm (55 x 2).

Για να πετύχετε το στόχο εύρους καρδιακού ρυθμού, επιδιώξτε τα ακόλουθα εύρη τιμών bpm με βάση την ηλικία σας:

Ηλικία σε έτη	Στόχος σε bpm (50–85 % μέγιστης καρδιακής συχνότητας)
20	100–170 bpm
30	95–162 bpm
45	88–149 bpm
50	85–145 bpm
60	80–136 bpm
70	75–128 bpm

II. Βήματα ανά λεπτό

Σύμφωνα με μελέτη (British Journal of Sports Medicine), εάν μπορείτε να περπατήσετε τουλάχιστον 100 βήματα ανά λεπτό, περπατάτε αρκετά γρήγορα ώστε να αποκομίζετε σημαντικά οφέλη από την άσκηση.



Η χρήση ενός wearable παρακολούθησης της άσκησης (smartwatches, sportwatches κ.λπ.) μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγχετε τα βήματά σας και το πόσο γρήγορα περπατάτε.

II. Δοκιμασία ομιλίας

- Εάν μπορείτε να μιλήσετε άνετα με κάποια δυσκολία στην αναπνοή, πιθανώς περπατάτε με έναν μέτριο, αλλά γρήγορο ρυθμό.
- Εάν δεν μπορείτε να μιλήσετε εύκολα, καθώς δεν σας φτάνει η αναπνοή, ο ρυθμός είναι πιθανώς έντονος.
- Εάν μπορείτε να τραγουδήσετε δυνατά, ο ρυθμός είναι πολύ αργός για να θεωρηθεί ένα γρήγορο περπάτημα. Εάν μπορείτε, προσπαθήστε να επιταχύνετε το ρυθμό.

Απώλεια θερμίδων

Ο ρυθμός με τον οποίο καίτε τις θερμίδες εξαρτάται από διάφορους παράγοντες (σωματικό βάρος, ηλικία, φύλο, καθαρή μυϊκή μάζα, ένταση άσκησης, διάρκεια άσκησης). Για την απώλεια περισσότερων θερμίδων, θα πρέπει να περπατήσετε με ταχύτερο ρυθμό και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Για παράδειγμα, θα κάψετε περισσότερες θερμίδες, εάν περπατάτε με ρυθμό 6 km/h για 35 λεπτά από ό,τι εάν περπατήσετε με ρυθμό 5 km/h για 20 λεπτά. Στον ακόλουθο πίνακα μπορείτε να δείτε τον αριθμό των θερμίδων που μπορείτε να κάψετε, ανάλογα με το βάρος και το ρυθμό σας, αν περπατήσετε για 1 ώρα. Διαιρέσετε αυτόν τον αριθμό διά 2, για να υπολογίσετε το κάψιμο θερμίδων για 30 λεπτά περπάτημα.



Βάρος	4.8 km/h	5.6 km/h	6.4 km/h	7.2 km/h
59 kg	195	224	295	372
70 kg	232	267	352	443
81.5 kg	270	311	409	515
93 kg	307	354	465	586

Ασφάλεια και περπάτημα

- Να είστε σε ετοιμότητα. Η ακρόαση μουσικής κατά το περπάτημα μπορεί να σας βοηθήσει να αυξήσετε την ενεργητικότητά σας. Όταν χρησιμοποιείτε ακουστικά, κρατήστε χαμηλή την ένταση και προσέξτε την κυκλοφορία οχημάτων που ίσως δεν ακούτε. Μη στέλνετε μηνύματα και μην κοιτάζετε το τηλέφωνό σας όσο περπατάτε, για να μπορείτε να κρατάτε τα μάτια σας στο δρόμο.
- Να ξεχωρίζετε. Φορέστε ανοιχτά-έντονα χρώματα ή αντανακλαστικά ρούχα και κρατάτε ένα φακό ή ένα λαμπερό ραβδί (προσθέτει στη διασκέδαση!) όταν περπατάτε και η ορατότητα είναι χαμηλή.
- Να είστε έξυπνοι με τους δρόμους. Το περπάτημα στα πεζοδρόμια είναι καλύτερο, αλλά αν πρέπει να περπατήσετε στο δρόμο, επιλέξτε δρόμους με χαμηλότερα όρια ταχύτητας και βεβαιωθείτε ότι οι οδηγοί μπορούν να σας δουν.
- Να γνωρίζετε τη γειτονιά.
- Να μένετε ενωμένοι. Περπατήστε με ένα συνεργάτη ή σε μία ομάδα. Ή φέρτε το σκυλί σας μαζί· θα είστε και οι δυο υγιέστεροι.
- Να ακούτε το σώμα σας. Αν έχετε πόνο στα πόδια, στο γόνατο, στο ισχίο ή στην πλάτη όταν περπατάτε, σταματήστε. Ελέγξτε το με το γιατρό σας για να μάθετε την αιτία. Μπορεί να χρειάζεστε διαφορετικά παπούτσια ή άλλη μορφή άσκησης, όπως ποδηλασία ή κολύμπι. Αλλά μην τα παρατήσετε! Βρείτε τη δραστηριότητα που σας ταιριάζει.



Επιστημονική επιμέλεια:

Ευάγγελος Φραγκούλης, γενικός οικογενειακός ιατρός, αν. αρχίατρος ΕΔΟΕΑΠ

Δημοσιογραφική επιμέλεια:

Γραφείο Τύπου ΕΔΟΕΑΠ