



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας

6 Απριλίου 2021

Το 2002 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6^η Απριλίου ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο, 5 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα. Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βόδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν την βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα πληρεί.

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του. Το τελευταίο έτος, η Πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους.

Ωστόσο η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της

θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, με τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της πανδημίας να γίνονται ολοένα και περισσότερο αντιληπτά, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ.

Υπεύθυνες της Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ

Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη

Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα