

υγεία

Χειμώνας 2011  
Τεύχος 76 - 3.50€

# Ευεξία

**dukan**  
diet

Υπέρ & κατά

- Οι διάσημοι τη διατηρούν
- Τι λένε οι διατροφολόγοι!

**Σπίλοι**

**ΠΟΤΕ Ν' ΑΝΗΣΥΧΗΣΩ;**

- ✓ Να κάνω χαρτογράφηση;
- ✓ Τι λένε οι ειδικοί;
- ✓ Μέθοδοι διάγνωσης και αφαίρεσης

**Πού ΠΑΧΑΙΝΕΤΕ και γιατί;**

- Ποιες ορμόνες ευθύνονται;
- Πώς θα αδυνατίσετε;

**ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ**

[σιωπηλή μέχρι να μιλήσει...]  
**ΝΙΚΗΣΤΕ ΤΗ ΜΕ ΤΟ ΠΙΛΑΤΕΣ**

**FITNESS**

**ΚΑΨΤΕ 500 ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΣΕ 45'**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**

**ΠΑΙΔΙ:**

**Σύνδρομο  
Ασπεργκερ**  
Πώς βλέπει  
τον κόσμο!

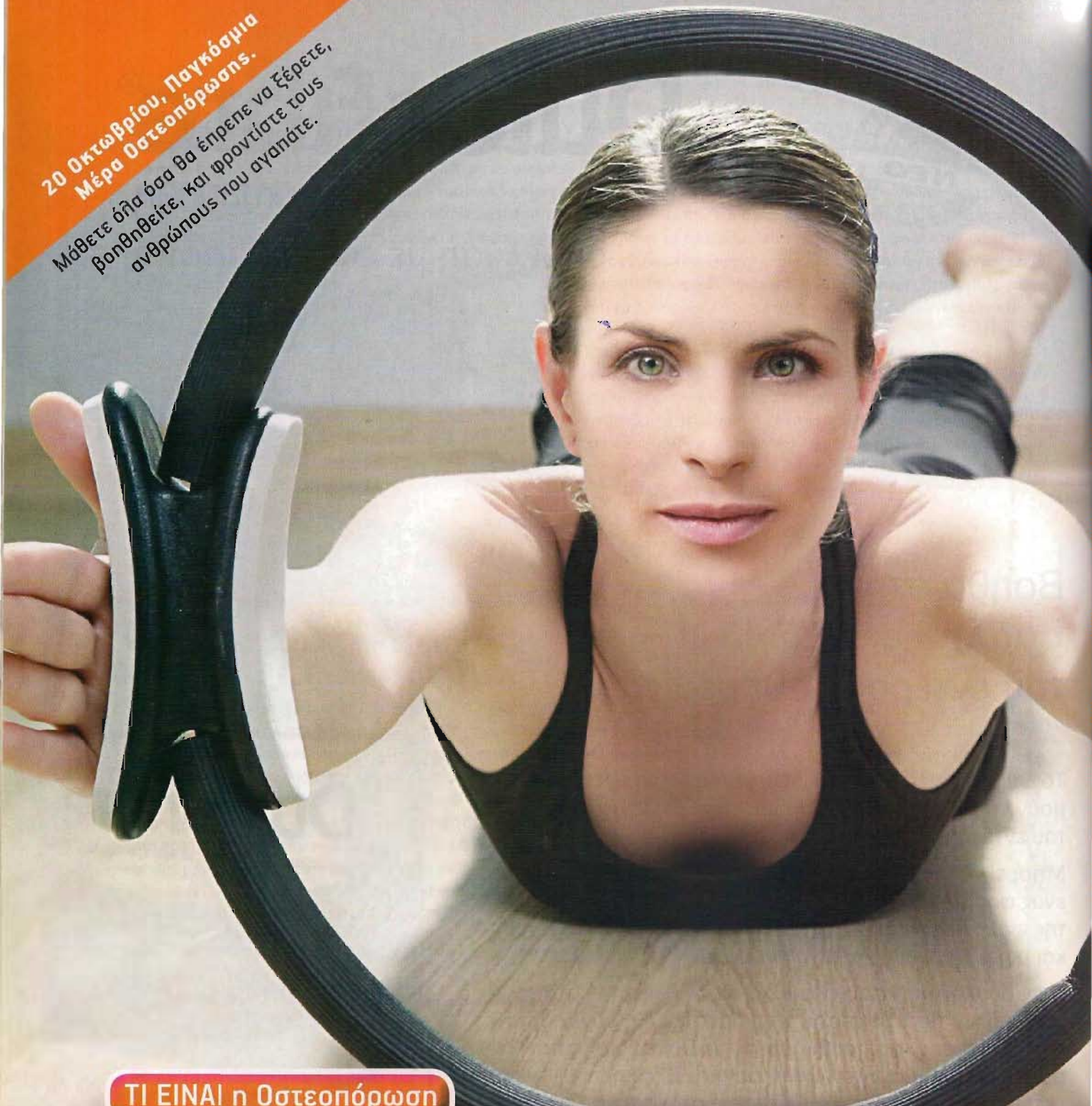
**ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

Ένα βήμα πριν  
το χωρισμό!  
Μα πού έκανα λάθος;



20 Οκτωβρίου, Παγκόσμια  
Μέρα Οστεοπόρωσης.

Μάθετε όλα όσα θα έπρεπε να ξέρετε,  
βοηθηθείτε, και φροντίστε τους  
ανθρώπους που αγαπάτε.



## ΤΙ ΕΙΝΑΙ η Οστεοπόρωση

Αντίθετα με ότι πιστεύουν οι περισσότεροι, τα οστά μας είναι ζωντανά, αλληάζουν συνέχεια, μεγαλώνουν, και επηρεάζονται από τις λειτουργικές μας επιλογές. Σε έναν υγιή σκελετό, δύο είδη κυττάρων δουλεύουν συνεχώς και συγχρονισμένα για την αποσύνθεση του παλιού οστού και για την αναπλήρωσή του

με καινούριο. Στην οστεοπόρωση, όμως η αποσύνθεση γίνεται πιο γρήγορα από την ανάπλαση, και με την πάροδο του χρόνου, η οστική μάζα και πυκνότητα μειώνεται. Τα οστά μας πρέπει να μας στηρίζουν, να δημιουργούν ένα δυνατό και σταθερό σκελετό που μπορεί να προστατεύει τα όργανά μας και

να υποστηρίζει τους μυς και τους συνδέσμους. Η οστεοπόρωση που είναι μια σκελετική πάθηση οδηγεί τα οστά μας να γίνουν εύθραυστα και αδύναμα, κάτι που μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα πόνους μέσης, μείωση πόντων στο ύψος, αναπνευστικές δυσκολίες, μέχρι και κατάγματα.

ΟΣΤΕΟ  
ΠΟΡΩΣΗ  
Σιωπηλή μέχρι  
να μιλήσει!

Το pilates βοηθά στο χτίσιμο και την **ανάπλαση των οστών** στους νέους, ενώ αποτρέπει τη **μείωση της οστικής μάζας** σε γυναίκες που έχουν περάσει στην εμμηνόπαυση

Νικήστε τη  
ΜΕ ΤΟ Pilates!

### ΤΣΑΚΙΖΕΙ ΚΟΚΑΛΑ... ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Η Οστεοπόρωση χαρακτηρίζεται «σιωπηλή» ασθένεια, γιατί τα συμπτώματά της δεν είναι εμφανή στα πρώτα της στάδια. Οι περισσότεροι άνθρωποι που έχουν οστεοπόρωση δεν το αντιλαμβάνονται μέσω κάποιων συμπτωμάτων μέχρι να εξελιχθεί. Έλλειψη αντίληψης υπάρχει και στο ιατρικό περιβάλλον- έρευνες αποδεικνύουν ότι οι ιατροί πολύ συχνά αποτυγχάνουν στη διάγνωση και στη θεραπεία της οστεοπόρωσης. (Andrade et al 2003; Kiebzak et al 2002; Feldstein et al 2003). Πολύ συχνά το πρώτο σύμπτωμα μπορεί να είναι:

- ✓ ένα κάταγμα οστών που οφείλεται σε ένα μικρό κτύπημα ή πέσιμο
- ✓ η συνειδητοποίηση ότι το ύψος έχει μειωθεί
- ✓ μια πιο έντονη κύφωση στη στάση του σώματος
- ✓ εύθραυστα οστά.

#### ΥΓΕΙΑ

ΤΗΣ ΒΙΚΥΣ ΚΟΥΤΑΛΙΑΝΟΥ  
CERTIFIED PILATES  
INSTRUCTOR. ΕΞΕΙΔΙΚΕΥ-  
ΣΗ ΣΤΟ ΠΙΛΑΤΕΣ, ΔΙΑ-  
ΤΡΟΦΗ, ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ,  
ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Η οστεοπόρωση επηρεάζει όλο το σκελετικό σύστημα, όμως τα περισσότερα κατάγματα εμφανίζονται στις περιοχές των ισχύων, καρμών, και στη σπονδυλική στήλη. Με την πάροδο του χρόνου η οστική μάζα μειώνεται σε σημείο που απλές κινήσεις όπως το να σηκώσει κάποιος ένα ελαφρύ αντικείμενο με καμπυλωμένη σπονδυλική στήλη, το φτέρνισμα, ο βήχας, η απλή να καθίσει κάποιος βιαστικά σε μια καρέκλα μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς και κατάγματα.

### ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

Εάν σκέφτεστε ότι είστε πολύ νέοι για να έχετε οστεοπόρωση ή ότι δεν θα συμβεί σε εσάς ή σε κάποιον γνωστό σας - ξανασκεφτείτε το. Η σταδιακή και σιωπηλή μείωση της μάζας των οστών δεν είναι μέρος της φυσιολογικής διαδικασίας γήρανσης και φαίνεται να

επηρεάζει τις πιο μικρές ηλικίες όλο και περισσότερο. Πριν από 40 χρόνια σπάνια άκουγε κανείς τη λέξη οστεοπόρωση. Το WHO (World Health Organization) δεν είχε επίσημα αναγνωρίσει την οστεοπόρωση ως ασθένεια μέχρι το 1994.

Η αλήθεια είναι ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η έλλειψη του «ΚΑΝΩ» παίζει σημαντικό ρόλο. **Δεν ενσωματώνουμε επαρκή, φυσική άσκηση στη ζωή μας, γινόμαστε μια πιο παχύσαρκη κοινωνία και δεν καταναλώνουμε αρκετές θρεπτικές ουσίες, όσο θα έπρεπε.** Οι σύγχρονες ζωές μας είναι βασισμένες στη διευκόλυνση, στη διαχείριση χρόνου- μπορούμε να βολευτούμε και να τα κάνουμε όλα με το πάτημα ενός κουμπιού. Για να κάνουμε τις ζωές μας πιο αποδοτικές, εξοικονομώντας χρόνο, έχουμε γίνει θύματα της καθιστικής ζωής, με αποτέλεσμα: τα οστά μας πληρώνουν το τίμημα. Περπατάμε λιγότερο, και καθόμαστε περισσότερο, σπκώνουμε λιγότερο βάρος, κάνουμε λιγότερη σωματική εργασία, και όλα αυτά είναι απαραίτητα για την υγεία των οστών μας.

## Διάγνωση

Η σωστή διάγνωση ξεκινάει από τον ιατρό σας και συμπεριλαμβάνει το ιστορικό της οικογένειάς σας, το τρόπο ζωής σας, και το προσωπικό ιατρικό σας ιστορικό. Εάν ο ιατρός έχει λόγο να πιστέψει ότι ο ασθενής θα μπορούσε να υποφέρει από αρχικά συμπτώματα οστεοπόρωσης θα συστήσει ειδικές εξετάσεις για τη μέτρηση της πυκνότητας των οστών. Οι εξετάσεις αυτές δείχνουν τις περιοχές που η πυκνότητα είναι πιο χαμηλή και συγκρίνεται με αποτελέσματα τις φυσιολογικής οστικής μάζας που ταιριάζει στην ίδια κατηγορία ηλικίας. Αποτελέσματα που πέφτουν κάτω από το όριο είναι διαγνωσμένα σαν οστεοπόρωση.

## Ποιοί κινδυνεύουν περισσότερο

Στην Αγγλία πάνω από 6 εκατομμύρια άνθρωποι ζουν με οστεοπόρωση -75% αυτών που υποφέρουν είναι γυναίκες.

### Μειώνουν την οστική πυκνότητα:

- ▶ καφεΐνη
- ▶ κάπνισμα
- ▶ αλκοόλ
- ▶ έλλειψη σωματικής άσκησης

### Αυξάνουν τις πιθανότητες καταγμάτων:

- ▶ κληρονομικότητα
- ▶ γυναίκες που δεν έχουν γεννήσει
- ▶ εμμηνόπαυση (πριν τα 45)
- ▶ κύφωση/σκολίωση
- ▶ μείωση ύψους
- ▶ έλλειψη ισορροπίας
- ▶ χαμηλό ασβέστιο/βιταμίνη D
- ▶ κάπνισμα/κατανάλωση αλκοόλ

## Πρόληψη και θεραπεία

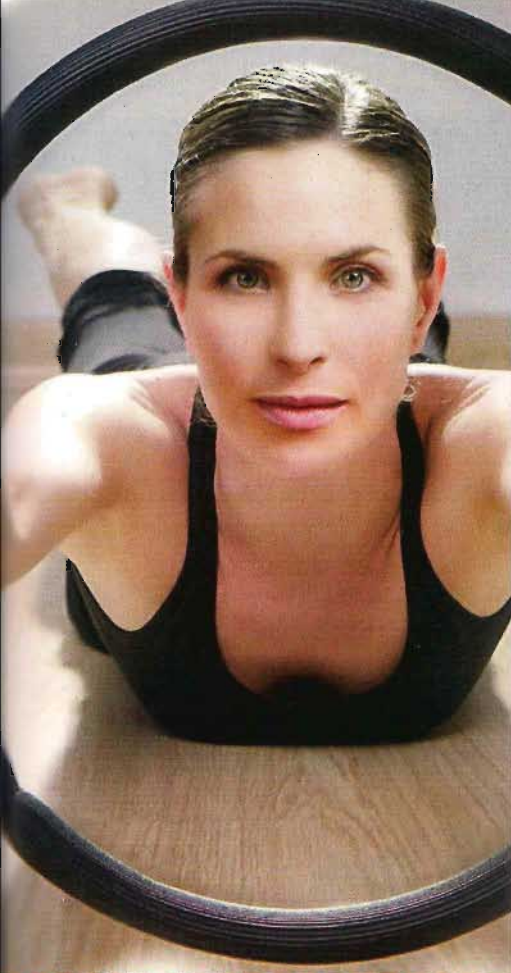
**Βήματα για να προλάβετε την οστεοπόρωση, να βελτιώσετε την κατάσταση σας ή να αποφύγετε την επιδείνωση. Τα δυο σημαντικότερα μέτρα για την πρόληψη της οστεοπόρωσης είναι η διαίτα και η σωματική άσκηση.**

### ▶ Εν αρχή ήν ...η διατροφή

Αν τα οστά μας θα είναι γερά εξαρτάται από το πόσο καλά ήταν φτιαγμένα από την αρχή. Για δυνατά οστά, τα παιδιά χρειάζονται αρκετή ημερήσια δόση ασβεστίου στη διατροφή τους. Στη συνέχεια τα σώματά τους χρειάζονται να παράγουν αρκετή βιταμίνη D, που βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου (η έκθεση στον ήλιο μας βοηθάει να συνθέσουμε βιταμίνη D).

Επιπλέον για τους ενήλικες, η κατανάλωση αρκετού ασβεστίου, μαγνησίου, και βιταμίνης D είναι αναγκαία για την πρόληψη της οστεοπόρωσης. Των περισσότερων ανθρώπων τα οστά είναι στο πιο δυνατό σημείο στην ηλικία των 20. Μετά από τα 30 η πυκνότητα των οστών αρχίζει και μειώνεται. Ακόμη και από τη στιγμή που έχει κάποιος διαγνωσθεί με οστεοπόρωση η σωστή διατροφή θα τον βοηθήσει και θα μειώσει τις πιθανότητες τραυματισμών, καταγμάτων, και θα παρεμποδίσει την μείωση της οστικής μάζας.

**Επισκεφτείτε το <http://www.iofbonehealth.org/> για περισσότερες διατροφικές πληροφορίες**



## ΠΙΛΑΤΕΣ

## αποτελεσματικό όπλο κατά της οστεοπόρωσης

Το Πιλάτες είναι μια μέθοδος ασκήσεων νου/σώματος που εκτελείται σε στρώμα, χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα αξεσουάρ και πολύ συχνά συνιστάται για την ενδυνάμωση και την ελαστικότητα του σώματος. Εμπειρέχει ασκήσεις που επιτρέπουν στο σώμα να αντιστέκεται σε βάρη και πίεση μπορούν να ενισχύσουν το χτίσιμο των οστών.

Οι ασκήσεις αυτές αυξάνουν την οστική μάζα στους νέους, βοηθούν τους ενήλικες να διατηρήσουν καλή υγεία στα οστά, και επιβραδύνουν τη μείωση της οστικής μάζας σε γυναίκες που έχουν περάσει την περίοδο της εμμηνόπαυσης.

«**Το πιλάτες ερεθίζει τα οστά χωρίς υπερβολική φόρτιση**» λέει η Michelle Olson Phd FACSM, CSCS, professor of exercise science Auburn University/Pilates Style. «Η μέθοδος πιλάτες απαιτεί από τους μύες να τραβήξουν κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, ειδικά στις ασκήσεις όπου ο ασκούμενος ξαπλώνει μπρούμυτα. Όταν οι μύες τραβούν τα οστά για να τα μετακινούν, το αποτέλεσμα είναι ένα πολύ ελάχιστο ρύγισμα του οστού, και πίεση στο οστό κοντά στις συνδέσεις. Αυτό προκαλεί την επαναδομή των οστών και αποφεύγεται τραυματισμός όπου είναι ήδη εύθραυστα.»

### ► Η άσκηση το καλύτερο φάρμακο

Ωστόσο, το καλύτερο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε για τα οστά μας είναι η σωματική άσκηση. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η άσκηση που δημιουργείται από αντίσταση σε πίεση, από μόνη της, μπορεί να παρεμποδίσει τη περαιτέρω μείωση των οστών. Ο νόμος του Wolff δηλώνει ότι το οστό δυναμώνει όταν αντιστέκεται σε πίεση. Αντίσταση σε πίεση ή βάρη ουσιαστικά σημαίνει ασκήσεις/δραστηριότητες που απαιτούν από τα κόκαλά μας να αντισταθούν πλήρως στην πίεση της βαρύτητας. Η συντήρηση της οστικής μάζας επιτυγχάνεται από τη συστηματική πίεση πάνω στα οστά μας, ιδιαίτερα κατά την ορθοστασία και την κύρτωση της πλάτης.

## Η σωστή στάση του σώματος

Το Πιλάτες επιμηκύνει τη σπονδυλική στήλη, την ευθυγραμμίζει με τη λεκάνη, τα ισχία, τα πόδια, τους ώμους και το κεφάλι. Η μέθοδος δίνει και μεγάλη σημασία στους μύες, δυναμώνοντας τους με ισορροπημένο τρόπο ώστε να διατηρείται η σωστή στάση του σώματος. Πολλοί άνθρωποι με οστεοπόρωση, υποφέρουν και από κύφωση της πλάτης. Η στάση

του σώματός τους υποφέρει και το σώμα δεν είναι ισορροπημένο. Όταν οι μύες τεντώνουν και δυναμώνουν στα σωστά σημεία, όπως γίνεται στο Πιλάτες, υπάρχει καλύτερος συντονισμός και ισορροπία. Έτσι το σώμα υποστηρίζεται καλύτερα, και υπάρχει λιγότερη προσπάθεια να διατηρηθεί μια όρθια θέση, μειώνοντας το ρίσκο για κατάγματα.

## Αναπνοή

Η αναπνοή είναι μια από τις πιο σημαντικές αρχές της μεθόδου πιλάτες, και παίζει σημαντικό ρόλο σε όσους έχουν οστεοπόρωση για πολλούς λόγους. Όπως αναφέρθηκε, πολλοί πάσχοντες υποφέρουν κι από κύφωση -κάτι που αναγκάζει τη θωρακική περιοχή να κυρτώσει και να βυθίζεται το στέρνο προς τα μέσα, και αυτό δυσκολεύει την αναπνοή. Η θωρακική περιοχή έχει

το μεγαλύτερο ρίσκο για κάταγμα σε όλη τη σπονδυλική στήλη, άρα οι ασκήσεις που δυναμώνουν αυτή την περιοχή είναι πολύ σημαντικές. Η Erika Costa, δασκάλα Πιλάτες, εξηγεί ότι ο τρόπος που γίνεται η αναπνοή στο πιλάτες (δεν στέλνουμε τον αέρα στη κοιλιά, αντιθέτως η αναπνοή γίνεται πλευρικά) έμμεσα δουλεύει για να δυναμώσει τη θωρακική περιοχή

## ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν αρχίσετε το πρόγραμμα Πιλάτες ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα.



### 1 Άσκηση αναπνοής

▶ **Ξαπλώστε** ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια στο πλάι ή απλώστε τα πάνω στην κοιλιά.

▶ **Κλείστε** τα μάτια σας και συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας.

▶ **Εισπνεύστε** αργά και σταθερά μέσω της μύτης. Εκπνεύστε από το στόμα. Εισπνεύστε. Εκπνεύστε. Μη σφίγγετε αλλά κρατηθείτε χαλαρωμένοι με αργή και σταθερή αναπνοή.

▶ **Φροντίστε** να μην ανυψώνονται οι ώμοι στην εισπνοή. Εισπνεύστε προσπαθώντας να γεμίσετε τα πνευμόνια σας. Σκεφτείτε ότι ο αέρας φτάνει βαθιά στην πλάτη σας. Αφήστε την αναπνοή να γεμίσει τα πλευρά σας, αλλά όχι την κοιλιά, με σταθερό και αργό τρόπο.

\*Σηκωθείτε προσεκτικά και αργά από αυτή τη θέση, μπορεί να μην είστε συνηθισμένοι να παίρνετε τόσες πολλές βαθιές αναπνοές. Όταν είστε έτοιμοι, γείρτε όλο το σώμα στο πλάι, με τα δυο χέρια να πατούν καλά το έδαφος ελάτε σε καθιστή θέση...και έπειτα σε όρθια θέση.



### 2 Double Leg Stretch (παράλλαξη)

Επανάλαβετε 6-10 φορές

#### ▶ Προετοιμασία

Διατηρήστε την ίδια θέση με τη στάση αναπνοής, Το κεφάλι παραμένει χαμηλωμένο στο στρώμα και φέρνετε τα γόνατα στο στήθος σας, τα χέρια αγκαλιάζουν τα γόνατα.

#### ▶ Εκπνεύστε

και τεντώστε ταυτόχρονα πόδια και χέρια. Τα χέρια φτάνουν ψηλά, είναι ίσια και τεντωμένα πάνω από τους ώμους, τα πόδια τεντωμένα στις 90 μοίρες.

#### ▶ Εισπνεύστε

φτάστε τα χέρια πίσω προς τα αυτιά σας και ταυτόχρονα τα πόδια (σαν ένα κομμάτι) χαμηλώνουν μεταξύ 45-90 μοίρες. Εκπνεύστε με ενέργεια στην κοιλιά να επανέλθετε στην εικόνα Β. Τα χέρια έρχονται στο πλάι σαν φτερά να ξανά αγκαλιάσουν τα γόνατα.

\*τα πόδια χαμηλώνουν μεταξύ 45-90 μοίρες, μέχρι εκεί που μπορείτε χωρίς να δημιουργεί καμάρα η μέση.





### 3 Βασική Έκταση της πλάτης

Επαναλάβετε 3-10 φορές

#### ► Προετοιμασία

Ξαπλώστε μπρούμυτα, το μέτωπο να ακουμπά το στρώμα, τα χέρια κατά μήκος του στρώματος στο πλάι, και τα πόδια κολλημένα μαζί.

#### ► Εκπνεύστε,

σφίξτε τους γλουτούς, μαζέψτε την κοιλιά, και στη συνέχεια σηκώστε τον κορμό ελάχιστα από το έδαφος, κεφάλι, στήθος, πλάτη.

► **Εισπνεύστε,** και σταδιακά χαμηλώστε στην αρχική θέση.

\*Δεν πρέπει να αισθανθείτε πίεση στη μέση σας, φροντίστε να είναι πάντοτε ενεργοποιημένη η κοιλιά, και σκεφτείτε μήκος και όχι ύψος.



### 4 Leg Lifts Επαναλάβετε

Επαναλάβετε 6-10 φορές το κάθε πόδι

#### ► Προετοιμασία

Ξαπλώστε στο πλάι, ακουμπώντας το κεφάλι πάνω στο χέρι, το πάνω χέρι θα ακουμπήσει μπροστά από το στήθος για σταθεροποίηση. Τα ποδιά είναι τεντωμένα και λίγο προς τα μπρος.

► **Εκπνεύστε,** μαζέψτε την κοιλιά και σηκώστε τα πόδια σαν να είναι ένα κομμάτι, μερικούς πόντους από το έδαφος.

► **Εισπνεύστε,** και ελέγξτε τα πόδια κάτω, αλλά να μην ακουμπήσουν τελείως το έδαφος.

\*Ελέγξτε από την κοιλιά, πρέπει να είναι πάντα ενεργοποιημένη για να σας ισορροπήσει.



### ► Πότε μπορώ να ξεκινήσω... Μπορώ να κάνω Πιλάτες εάν έχω ήδη οστεοπόρωση;

Ίσως να νομίζετε ότι είναι αδύνατον, και όμως η άσκηση για άτομα που έχουν οστεοπόρωση είναι εφικτή αρκεί οι ασκήσεις να εκτελούνται με σωστό τρόπο και φυσικά να έχετε τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας.

### ► Μπορώ να συμμετέχω σε ομαδικά μαθήματα πιλάτες που προσφέρουν τα γυμναστήρια;

Για να διδάσκουν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα, όλοι οι δάσκαλοι πιλάτες θα πρέπει να έχουν εκπαιδευτεί για τους πάσχοντες από οστεοπόρωση και φυσικά να γνωρίζουν τις προφυλάξεις που πρέπει να παίρνουν.

Αυτό όμως -είναι αλήθεια- δεν συμβαίνει σε όλα τα γυμναστήρια που διαθέτουν πρόγραμμα πιλάτες. Κι επειδή η ασφάλεια προέχει πάνω απ' όλα, είναι πολύ σημαντικό ο κάθε ενδιαφερόμενος να εξακριβώσει εκ των προτέρων αν το ομαδικό ή το ιδιαίτερο πρόγραμμα που παρέχει το γυμναστήριό του είναι προσαρμοσμένο για άτομα με οστεοπόρωση και δεν είναι μια απλή τάξη για πιλάτες.

### 5 Πιέσεις των Καρπών

Επαναλάβετε 6-10 φορές

► **Προετοιμασία,** καθίστε σε μια καρέκλα, ή στο πάτωμα, προσέξτε τη στάση του σώματός σας, διώξτε εντάσεις, ψηλώστε, χαμηλώστε τους ώμους σας, αναπνεύστε.

► **Εκπνεύοντας,** πιέστε τις παλάμες τη μια προς την άλλη για 5 δευτερόλεπτα.

► **Εισπνεύστε** και χαλαρώστε την πίεση

\*Προσέξτε να μην έχετε ένταση στους ώμους.

