

ΤΗΣ ΟΛΓΑΣ ΤΑΝΤΟΥ

Σε λίγες ημέρες, συγκεκριμένα στις 23 Ιουλίου, συμπληρώνονται εκατόν ογδόντα έξι χρόνια από τότε που λειτούργησε η πρώτη κολυμβητική σχολή, που βρισκόταν στη Βοστώνη των ΗΠΑ. Εν μέσω θέρους και λίγο πριν από τη μεγάλη και παρατεταμένη εξόρμηση στις παραλίες, τα «Επίκαιρα» συνομιλούν με ειδικούς και παρουσιάζουν τις σύγχρονες επιστημονικές μελέτες αναφορικά με τις ευεργετικές επιδράσεις της κολύμβησης στον άνθρωπο.

Ωφέλεια στην υγεία

«Η συχνή κολύμβηση, όπως και άλλες μορφές ήπιας άσκησης (βάδισμα, ποδηλασία), έχει ευνοϊκές επιδράσεις στην πρόληψη και αποκατάσταση καρδιαγγειακών παθήσεων», σημειώνει στα «Επίκαιρα» ο επεμβατικός καρδιολόγος και τέως διευθυντής της Καρδιολογικής Κλινικής στο Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «Γ. Γεννηματάς», κ. Αντώνιος Δ. Βραχάτης.

Αξίζει να σημειωθεί πως, βάσει έρευνας που έγινε από το Πανεπιστήμιο του Τέξας, το κολύμπι ρίχνει την πίεση τους ηλικιωμένων, αφού ωφελεί τη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων. Ο κ. Βραχάτης τονίζει πως «οι δράσεις στις οποίες αποδίδεται η ωφέλεια από την κολύμβηση αφορούν στη μείωση της αρτηριακής πίεσεως, στην αύξηση της προστατευτικής, «καλής» HDL χοληστερίνης, στη μείωση του σωματικού βάρους και της «αντίστασης» στην ινσουλίνη, καθώς και στην αύξηση της αντιαρρυθμικής και αντιθρομβωτικής δραστηριότητας, όπως και της παράπλευρης κυκλοφορίας. Λόγω της μείωσης του σωματικού βάρους μέσα στο νερό, διευκολύνεται η άσκηση σε περίπτωση καρδιακής ανεπάρκειας».

Παράλληλα, είναι πολύ σημαντικά τα οφέλη που επιφέρει η κολύμβηση στις παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, όπως είναι οι σπονδυλαρθρίτιδες, οι κήλες μεσοσπονδύλιου δίσκου, η οστεοπόρωση και η σκολίωση. Όπως μας αναφέρει χαρακτηριστικά ο

φυσίατρος και ειδικός ιατρός αποκατάστασης κ. Ευάγγελος Μαναβέλας, «το κολύμπι ενδυναμώνει τους μυς, γιατί οι μύες όλου του σώματος συντονίζονται την ίδια στιγμή. Επιπλέον, βοηθά την ευλυγισία των μυών, ιδίως στα άτομα με σπονδυλαρθρίτιδα, ενώ σαν ήπια άσκηση λειτουργεί προστατευτικά για τις αρθρώσεις, τα οστά και τους μυς, λόγω της άνωσης του θαλασσινού νερού. Τέλος, η αερόβια άσκηση μειώνει το άγχος και το συμπαθητικό τόνο».

Από μωρά στις πισίνες

Πλήθος επιστημονικών μελετών καταδεικνύει τα ευεργετικά αποτελέσματα που έχει η κολύμβηση στη σωματική υγεία και των παιδιών. Μάλιστα, μελέτη της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Τασμανίας στην Αυστραλία αποκαλύπτει ότι ιδιαίτερα στα παιδιά που πάσχουν από άσθμα το κολύμπι ενισχύει τη φυσική τους κατάσταση, καθώς και τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων.

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Στο μικροσκόπιο της Επιστήμης

Τι δείχνουν μελέτες για την επίδρασή της στον ανθρώπινο οργανισμό

Κολύμπι και μυϊκή μάζα

Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε από το Τμήμα Κινησιολογίας του Πανεπιστημίου της Ιντιάνα στις ΗΠΑ έγινε σύγκριση μεταξύ αθλητών ηλικίας από είκοσι έως ογδόντα οκτώ ετών που ασχολούνταν με την κολύμβηση με συνομηλίκους τους που δεν είχαν ασχοληθεί με το συγκεκριμένο άθλημα. Διαπιστώθηκε ότι οι κολυμβητές είχαν σε όλες τις περιπτώσεις μεγαλύτερο ποσοστό μυϊκής μάζας.

Γνωρίζετε ότι...

το 93% των ελληνικών υδάτων είναι εξαιρετικά για κολύμβηση;

Σύμφωνα με την ετήσια έκθεση του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Περιβάλλοντος για το 2013, το 93% των περιοχών κολύμβησης στη χώρα μας πληροί τα ελάχιστα πρότυπα ποιότητας των υδάτων, ποσοστό που υπερβαίνει το μέσο όρο της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Επιπρόσθετα, η ποιότητα των υδάτων είναι άριστη στο 78% των περιοχών της χώρας.

Μιλώντας στα «Επίκαιρα», ο παιδίατρος Δρ. Κώστας Κομματάς επισημαίνει πως «παιδιά με βρογχικό άσθμα, που συχνά αποφεύγουν άλλα σπορ, πρέπει να ενθαρρύνονται να ασχοληθούν με την κολύμβηση, αφού δυναμώνει βαθμιαία τους αναπνευστικούς μύς τους, ενώ παράλληλα τονώνει την αυτοπεποίθησή τους» και συμπληρώνει ότι «είναι εύκολο να αντιληφθεί κανείς τη χρησιμότητα της κολύμβησης στην υγεία ενός παιδιού. Καταρχάς, το σώμα μέσα στο νερό ελαφραίνει σημαντικά, οπότε η ομαλή, γενικευμένη πίεση εκγυμνάζει ομοιόμορφα όλες τις αρθρώσεις. Ταυτόχρονα, το προφυλάσσει από το σημαντικό κίνδυνο των ατυχημάτων, ενώ η γενικευμένη κίνηση, με συχνές κορυφώσεις δύναμης –όποτε επιβάλλεται–, οδηγεί το καρδιαγγειακό και το αναπνευστικό σύστημα του παιδιού σε σταδιακή υπερανάπτυξη».

Σημαντικό ενδιαφέρον παρουσιάζει και έρευνα που διεξήχθη από το Griffith

Institute for Educational Research, η οποία φανερώνει τις σημαντικές επιδράσεις της κολύμβησης όχι μόνο στην υγεία, αλλά και στην ανάπτυξη των γνωστικών δεξιοτήτων των μικρών συμμετεχόντων. Ειδικότερα, τα παιδιά που ξεκινούν το κολύμπι σε μικρή ηλικία τείνουν να αναπτύξουν τις γνωστικές και τις γλωσσικές τους ικανότητες πιο γρήγορα και σε μεγαλύτερο βαθμό από τα συνομήλικά τους παιδιά που δεν κολυμπούν. Συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε πως έχουν καλύτερη απόδοση στην προφορική έκφραση, την ανάγνωση, την αρίθμηση, καθώς και στη δημιουργία σχημάτων και γραμμών.

«Τα παιδιά που συμμετέχουν σε προγράμματα εκμάθησης ικανοτήτων στο νερό με τη μορφή παιχνιδιού (πρόγραμμα βρεφικής κολύμβησης για βρέφη από τεσσάρων μηνών έως τεσσάρων ετών) γίνονται πιο έξυπνα, αφού κάνουν συνδυαστικές ασκήσεις (π.χ., δεξί χέρι με αριστερό πόδι), οι οποίες δη-

μιουργούν περισσότερες συνάψεις μεταξύ των δύο ημισφαιρίων του εγκεφάλου. Έτσι, τα παιδιά αναπτύσσουν έναν πιο έξυπνο και δημιουργικό τρόπο σκέψης», μας εξηγεί ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής και υπεύθυνος του προγράμματος βρεφικής κολύμβησης «ΙΧΘΕΙΣ», κ. Νικόλαος Χατζηγιακουμής. Επιπλέον, μας μεταφέρει μέσα από την εμπειρία του πως «πολλοί γονείς μάς αναφέρουν ότι βελτιώνεται κατά πολύ και η ψυχολογία των παιδιών τους. Είναι πιο υγιή και άρα πιο χαρούμενα. Τέλος, μέσα από την κολύμβηση, μπαίνουν από νωρίς στη διαδικασία να βάζουν στόχους –για παράδειγμα, να ολοκληρώσουν μια συγκεκριμένη άσκηση–, να παλεύουν γι' αυτούς και στο τέλος να τους πετυχαίνουν, κάτι που αυξάνει σημαντικά την αυτοπεποίθησή τους, την αυτοεκτίμηση αλλά και την ανεξαρτησία τους, ενώ με το να συναναστρέφονται και να αλληλεπιδρούν με άλλα παιδιά της ηλικίας τους από νωρίς γίνονται πιο κοινωνικά». ■

Προφυλάξεις για να μην γίνει επικίνδυνη

Αντώνιος Δ. Βραχάτης, Επεμβατικός Καρδιολόγος, τέρως Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής «Γ. Γεννηματάς»

«Η κολύμβηση (και η άσκηση) δεν είναι πανάκεια, και είναι απαραίτητες οι προφυλάξεις για να μην γίνει από ωφέλιμη και ευχάριστη επικίνδυνη. Απλά συμπτώματα, όπως μία ζάλη, ένας έμετος ή ακόμη και μία κράμπα, μέσα στο νερό μπορεί να καταλήξουν σε πνιγμό. Έτσι, ο καρδιοπαθής, ιδιαιτέρως αν παίρνει υποτασικά ή αντιαρρυθμικά φάρμακα, δεν πρέπει να κολυμπά ποτέ μόνος ή φαγωμένος σε μεγάλο βάθος, στα "άπατα", ή να κάνει καταδύσεις. Στα ψυχρά νερά πρέπει να μπαίνει σταδιακά –υπάρχει κίνδυνος στεφανιαίου σπασμού–, ενώ πρέπει ακόμη να αποφεύγει την ταλαιπωρία από μία δύσκολη πρόσβαση στην παραλία, καθώς και τη δοκιμασία της έκθεσης σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες».