



Άρθρο του Σωτήρη Πράπα, Καρδιοχειρουργού, Προέδρου της Ελλη-νικής Εταιρείας Χειρουργών Θώρακος, Καρδιάς, Αγγείων

Το Περπάτημα σώζει ζωές, καθώς μειώνει τα καρδιαγγειακά και εγκεφαλικά επεισόδια, ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση, βοηθά στη ρύθμιση του διαβήτη και του σωματικού βάρους, ...

προλαμβάνει την άνοια, την κατάθλιψη και την απώλεια μνήμης, μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνων, οστεοπόρωσης, λοιμώξεων και καταπολεμά το stress.

Με 20 λεπτά βόλτα την ημέρα, κερδίζουμε 3-7 χρόνια ζωής.

Το Περπάτημα σώζει ζωές, καθώς μειώνει τα καρδιαγγειακά και εγκεφαλικά επεισόδια, ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση, βοηθά στη ρύθμιση του διαβήτη και του σωματικού βάρους, προλαμβάνει την άνοια, την κατάθλιψη και την απώλεια μνήμης, μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνων, οστεοπόρωσης, λοιμώξεων και καταπολεμά το stress.

Είχε άραγε ο Ιπποκράτης, 2.400 χρόνια πριν, αναλογιστεί όταν χαρακτήριζε το βάδισμα σαν το καλύτερο φάρμακο για τον άνθρωπο, ότι χρόνια αργότερα η άποψη αυτή θα τεκμηριωνόταν από πλήθος συγκριτικών πληθυσμιακών μελετών έγκριτων ιατρικών σχολών διεθνώς; και γνώριζαν άραγε ο Πυθαγόρας και ο Σωκράτης, εφαρμόζοντας την «περιπατητική», την διδασκαλία δηλαδή των μαθητών τους βαδίζοντας και φιλοσοφώντας, ότι ο τρόπος αυτός καθημερινής άσκησης ευεργετούσε την καρδιά, το αγγειακό σύστημα, τον εγκέφαλο, τον μεταβολισμό και τόσες άλλες ανθρώπινες λειτουργίες;

Η φύση, ανάμεσα στα άλλα θαύματα, προίκισε τον άνθρωπο με δύο ακόμη. Την δυνατότητα ομιλίας και στάσης και κίνησης σε όρθια θέση. Ίσως μαζί μ' αυτά θα έπρεπε να του δώσει και την οδηγία, σαν συνταγή, του καθημερινού ζωηρού βαδίσματος για κάποια λεπτά της ώρας. Είναι αυτή η οδηγία που «συνταγογραφείται» μαζί με τα υπόλοιπα φάρμακα από εμάς, τους θεράποντες των καρδιολογικών προβλημάτων, κατά την έξοδο των ασθενών μετά από εγχειρήσεις καρδιάς. Γιατί γνωρίζουμε καλά πως η καλή μακροπρόθεσμη πορεία τους θα εξαρτηθεί και από την τροποποίηση των παραγόντων κινδύνου, ένας εκ των οποίων είναι και ο καθιστικός τρόπος ζωής, η έλλειψη τουτέστιν της καθημερινής άσκησης που θα διεγείρει τον ανθρώπινο οργανισμό να λειτουργήσει καλύτερα και να αποβάλλει τις τοξίνες που τον δηλητηριάζουν. Αυτή η ήπια, λοιπόν, άσκηση, το βάδισμα, που έχει ελάχιστους κινδύνους καταπόνησης ή τραυματισμού και μπορεί να πραγματοποιηθεί οπουδήποτε, ανέξοδα και χωρίς καμία υποδομή ή προετοιμασία, έχει αποδείξει τη συμβολή του στην σημαντική μείωση της πιθανότητας εμφάνισης καρδιαγγειακών επεισοδίων και θανάτου. Δυστυχώς, η σωματική αδράνεια που χαρακτηρίζει τον σημερινό τρόπο ζωής και η ευμάρεια που διακατέχει τις ανεπτυγμένες κυρίως χώρες του πλανήτη, οδηγούν σε περίπου 2 εκατομμύρια θανάτους παγκοσμίως από παθολογικές και μεταβολικές διαταραχές οφειλόμενες στην απουσία φυσικής δραστηριότητας. Ας δούμε αναλυτικά τι μπορεί να προσφέρει αυτό το πολύτιμο και χωρίς παρενέργειες φάρμακο, το βάδισμα, που είναι ο πιο απλός τρόπος να διατηρήσουμε την υγεία μας και να κερδίσουμε χρόνια ζωής.

Αρχίζοντας από το τελευταίο, πρόσφατη είναι η μελέτη του Πανεπιστημίου St. George του Λονδίνου, που ανέδειξε την επιβράδυνση της γήρανσης του ατόμου μέσα από ένα πρόγραμμα βαδίσματος 20 λεπτών σε καθημερινή βάση. «Ακολούθησε το πρόγραμμα και κέρδισε 3-7 χρόνια ζωής», ήταν το μήνυμα του συγγραφέα της μελέτης S. Sharma, Καθηγητή καρδιολογίας όταν την παρουσίασε στο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο. «Δεν γίνεται να μη γεράσουμε, αλλά μπορούμε να επιβραδύνουμε την γήρανση προλαμβάνοντας ταυτόχρονα την γεροντική άνοια και τις διαταραχές αντίληψης». Αυτό απέδειξε η πολύχρονη μελέτη του σε 69 άτομα ηλικίας 30-60 ετών στο ξεκίνημά της. Εξίσου εντυπωσιακές ήταν και οι μελέτες που δημοσιεύθηκαν το 2015 στο Ann Intern Med και το Clinical Journal of American Society of Nephrology. Η πρώτη, έβγαλε το συμπέρασμα ότι, άτομα που κάθονταν 9-10 ώρες την ημέρα χωρίς ενδιαμέση κίνηση είχαν 90% μεγαλύτερο ρίσκο από άλλους να παρουσιάσουν διαβήτη τύπου II και αυξημένη πιθανότητα καρδιαγγειακών επεισοδίων και καρκίνου. Η δεύτερη, ανέφερε ότι όσοι κινούνται και περπατάνε γύρω από το κάθισμά τους 2-5 λεπτά ανά μια ώρα σε σταθερή βάση, αυξάνουν κατά 33% το προσδόκιμο επιβίωσης σε σχέση με όσους παραμένουν ακίνητοι για ώρες στην καρέκλα του γραφείου ή όποια άλλη πολυθρόνα.

Η καρδιά είναι ένας «ακάματος εργάτης», που δουλεύει ακατάπαυστα για όλα τα χρόνια της ζωής μας. Η φυσική της υγεία προϋποθέτει καθαρές στεφανιαίες αρτηρίες και όσο το δυνατό μικρότερο φόρτο καρδιακής λειτουργίας, καθώς καταστάσεις όπως η υπέρταση και η παχυσαρκία απαιτούν πολλαπλάσιο έργο καρδιάς. Το καθημερινό βάδισμα ή τουλάχιστον για 3-4 ημέρες την εβδομάδα, βοηθά την καρδιά με πολλαπλούς τρόπους. Συμβάλλει στη ρύθμιση των λιπιδίων, υπεύθυνων για την αθηρωμάτωση των αγγείων, βοηθά στη μείωση της αρτηριακής

πίεσης και έχει ουσιαστικό ρόλο στη ρύθμιση του σωματικού βάρους. Θα πρέπει πρώτα απ' όλα να υπενθυμίσουμε ότι η διαδικασία της αθηρωμάτωσης εξελίσσεται δια μέσου των υψηλών επιπέδων της LDL στο αίμα, της κακής δηλαδή χοληστερίνης, που σε συνδυασμό με την υπέρταση, το κάπνισμα και το διαβήτη αλλοιώνει το ενδοθήλιο των στεφανιαίων αγγείων προκαλώντας στενώσεις ή αποφράξεις.

Η βάδιση, είναι ο κυριότερος παράγοντας για την αύξηση των επιπέδων της HDL, δηλαδή της καλής χοληστερίνης, που λειτουργεί σαν «λιπο καθαριστής» των αγγείων ανταγωνιζόμενη την LDL.

Μελέτη της Ιατρικής Σχολής του Harvard ανέδειξε την ωφελιμότητα του βαδίσματος στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου κατά 30% με μόνο 20 λεπτά την ημέρα ζωηρής βάδισης.

Παράλληλα, στη μελέτη αυτή που συμπεριέλαβε 4.995 άρθρα, αναφερόμενα σε άτομα που παρακολουθήθηκαν κατά μέσο όρο για 11,5 χρόνια, το ρίσκο πρώιμου θανάτου μειώθηκε κατά 32%. Επιπρόσθετα, μελέτη δημοσιευμένη στο περιοδικό Stroke, το 2013, προσδιορίζει την ελάττωση του κινδύνου εκδήλωσης αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου με το συστηματικό βάδισμα κατά ένα τρίτο του προβλεπόμενου. Πέραν της προληπτικής αυτής δράσης το βάδισμα έχει και θεραπευτικές θα μπορούσαμε να πούμε ιδιότητες, καθ' όσον προάγει την νεοαγγειογένεση και δημιουργεί παράπλευρα μικρά αγγεία που τροφοδοτούν τα στενωμένα αγγεία λειτουργώντας σαν ένα «φυσικό bypass», ιδιαίτερα χρήσιμο και συμπληρωματικό σε όλους τους ασθενείς που έχουν υποβληθεί σε αγγειοπλαστική ή εγχείρηση.

Σημαντικότερος είναι ο ρόλος του βαδίσματος και στην ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, καθώς συμβάλει στη μείωσή της επιφέροντας ευεργετικά αποτελέσματα. Να σημειωθεί ότι, η μείωση αυτή φθάνει τα 3,8 mmHg για την συστολική πίεση (ο μεγάλος αριθμός στη μέτρηση) και τα 2,8 mmHg, όσον αφορά την διαστολική (ο μικρός αριθμός). Οι μειώσεις αυτές οδηγούν σε 30-40% μικρότερες πιθανότητες καρδιαγγειακών νοσημάτων και σε 63% εγκεφαλικού επεισοδίου. Να σημειωθεί ότι το σωματικό βάρος δεν έπαιξε ρόλο, καθώς η πίεση μειώθηκε σημαντικά σε όλους του συμμετέχοντες, παχύσαρκους και μη. Απλά, απαραίτητη προϋπόθεση, σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου της Arizona, είναι η ζωηρή βάδιση για τουλάχιστον 10 λεπτά την ημέρα.

Το βάδισμα αποτελεί επίσης όπλο κατά της παχυσαρκίας καθώς μελέτες των Πανεπιστημίων της Utah και του Harvard School, αναφέρουν μείωση της πιθανότητας για παχυσαρκία κατά 5% για κάθε λεπτό ζωηρού βαδίσματος την ημέρα, καθώς και της γονιδιακής τάσης για παχυσαρκία στο μισό. Συγκεκριμένα, αντενεργεί σε 32 γονίδια που μας ωθούν σε αύξηση του βάρους, όπως απέδειξε μελέτη του 2014 σε 14.000 άτομα που βάδιζαν μια ώρα την ημέρα. Συμπληρωματική μελέτη του Πανεπιστημίου Exeter, απέδειξε την καταστολή της «βουλιμίας» για κατανάλωση σοκολάτας και γλυκισμάτων με ένα 15λεπτο βάδισμα.

Κατά την Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρεία, το βάδισμα επιδρά και στην πρόληψη, πρόγνωση και έλεγχο του σακχαρώδη διαβήτη, με βάση μελέτη που δημοσιεύθηκε στο New England J. Med, όπου ο κίνδυνος ανάπτυξης της νόσου σε προδιαβητικούς ασθενείς, μειώνεται με το βάδισμα σε συνδυασμό με έλεγχο της παχυσαρκίας κατά 58%. Μάλιστα, μελέτη του Πανεπιστημίου Duke απέδειξε ότι

προδιαβητικοί ασθενείς που βάδιζαν 14 μίλια την εβδομάδα για 6 μήνες, είχαν υψηλότερο βαθμό πρόληψης εμφάνισης διαβήτη κατά 6 φορές περισσότερο από εκείνους που έτρεχαν κάνοντας joking την ίδια απόσταση. Τέλος, μελέτη του George Washington University School σε 41 ασθενείς με διαβήτη, ανέδειξε 12% καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης διαβητικών ασθενών με μικρό περίπατο 10 λεπτών αμέσως μετά το γεύμα ή δείπνο, σε σχέση με περίπατο 30 λεπτών σε ανεξάρτητες των γευμάτων περιόδους της ημέρας.

Και τα οφέλη του βαδίσματος δεν σταματούν εδώ. Σειρά μελετών αναδεικνύει τον ευεργετικό του ρόλο σε μεγάλο αριθμό άλλων παθολογιών. Μελέτη του 2012 προερχόμενη από το Harvard, αναφέρει ότι βάδιση 1-3 ωρών την εβδομάδα μειώνει τον κίνδυνο θανάτου από καρκίνο του μαστού και του ενδομητρίου κατά 19%, ενώ για γυναίκες που βαδίζουν 4-5 ώρες εβδομαδιαία η αντίστοιχη μείωση φθάνει το 54%. Ανάλογη ωφελιμότητα κατέγραψε και η Αμερικάνικη Αντικαρκινική Εταιρεία σε δείγμα 73.600 γυναικών που παρακολούθηθηκαν για πάνω από 20 χρόνια. Αντίστοιχα στους άνδρες, μείωση του καρκίνου του παχέως εντέρου παρατηρήθηκε σε ποσοστό 30-40% για όσους ασκούσαν συστηματικά. Ακόμα και για όσους προσβλήθηκαν από καρκίνο, η ποιότητα ζωής και η μείωση πιθανότητας υποτροπής βελτιώθηκαν.

Το 2011, η Αμερικανική Εταιρεία Επιστημών μετά από μελέτη σε άτομα 60-80 ετών που βάδιζαν 40 λεπτά, 3 φορές την εβδομάδα, παρατήρησαν επιβράδυνση της συρρίκνωσης του εγκεφάλου, αλλά και μεγέθυνση του Ιπποκάμπου, της περιοχής του εγκεφάλου που συνδέεται με τη μνήμη και τη δυνατότητα προγραμματισμού, δίνοντας εξήγηση στην παρατηρούμενη και από άλλες μελέτες βελτίωση της μνήμης γηραιότερων ατόμων. Μεταξύ των άλλων το βάδισμα βοηθά και σε άλλες νευρογνωστικές λειτουργίες του εγκεφάλου προλαμβάνοντας και θεραπεύοντας την κατάθλιψη, μειώνοντας την πιθανότητα εμφάνισης γεροντικής άνοιας και φέρνοντας ευεξία, ειδικά σε μεγαλύτερης ηλικίας άτομα, (Ann Intern Med, 2015). Στα ίδια αυτά άτομα, «μάχεται» την οστεοπόρωση μειώνει την πιθανότητα καταγμάτων, διατηρεί την υγεία των οστών, ανακουφίζει από χρόνιους αρθρικούς και μυοσκελετικούς πόνους και βελτιώνει την κινητικότητα, την στήριξη και την αυτοεξυπηρέτηση. Σε χρόνιους αναπνευστικούς ασθενείς (ΧΑΠ), το βάδισμα μειώνει στο μισό την πιθανότητα ανάγκης νοσηλείας λόγω οξείας επιβάρυνσης της νόσου (Respirology, 2014).

Ευρύτερα μειώνει το άγχος, βελτιώνει την στυτική δυσλειτουργία, αυξάνει την αντίσταση του οργανισμού σε λοιμώξεις κατά 43% και βελτιώνει τον ύπνο. Ειδικότερα η έκθεση στον ήλιο κατά τη διάρκεια του βαδίσματος και το περπάτημα με γυμνά πόδια στην άμμο, αυξάνουν την αποτελεσματικότητα της άσκησης. Η ηλιακή ακτινοβολία προάγει την παραγωγή βιταμίνης D που μας κάνει ανθεκτικότερους έναντι των ιών και των μικροβίων. Αντίστοιχα η «γείωση» του σώματος μας μέσω των πελμάτων, σύμφωνα με το συμπέρασμα μελέτης δημοσιευμένης στο Journal of Environmental and Public Health, επιτρέπει την απορρόφηση ελεύθερων ηλεκτρονίων από τη γη, που έχουν έντονη αντιοξειδωτική δράση δεσμεύοντας τις ελεύθερες ρίζες που είναι ο μεγαλύτερος εχθρός των ανθρώπινων ιστών.

Θα μπορούσε να πει κανείς πως για να περπατά κανείς συστηματικά απαιτείται μια έμφυτη γονιδιακή αθλητικότητα και πως τα ευεργετικά αποτελέσματα του

βαδίσματος είναι προνόμιο των ατόμων αυτώ ν. Μήπως, λοιπόν, είναι θέμα γενετικό και όχι κινητικό; Θα κλείσω το άρθρο αυτό με τα ευρήματα της εντυπωσιακότερης ίσως των μελετώ ν. Προέρχεται από την Φιλανδία και διενεργήθηκε σε 16.000 διδύμους του ίδιου φύλου. Ξεκίνησε το 1975 και διήρκεσε 20 χρόνια. Θεωρώ ντας ότι τα άτομα είχαν ίδια περίπου γενετικά χαρακτηριστικά, οι ερευνητές επικεντρώ θηκαν στη μελέτη εκείνων που βάδιζαν συστηματικά, σε άλλους που βάδιζαν περιοδικά και σε εκείνους που ήταν κυρίως καθιστικοί. Απέδειξαν ότι η ομάδα άσκησης μείωσε την πιθανότητα θανάτου κατά 43% και οι περιοδικοί περπατητές κατά 29%. Το σημαντικότερο, μεταξύ περιπατητώ ν και καθιστικώ ν διδύμων, η μείωση του ρίσκου θανάτου έφτασε το 56%, αποδεικνύοντας ότι η κίνηση και όχι αυτά καθ' αυτά τα γονίδια πρόσφεραν χρόνια ζωής.

Είχε άραγε ο Ιπποκράτης, 2.400 χρόνια πριν, αναλογιστεί όταν χαρακτήριζε το βάδισμα σαν το καλύτερο φάρμακο για τον άνθρωπο, ότι χρόνια αργότερα η άποψη αυτή θα τεκμηριωνόταν από πλήθος συγκριτικώ ν πληθυσμιακώ ν μελετώ ν έγκριτων ιατρικώ ν σχολώ ν διεθνώ ς; και γνώ ριζαν άραγε ο Πυθαγόρας και ο Σωκράτης, εφαρμόζοντας την «περιπατητική», την διδασκαλία δηλαδή των μαθητώ ν τους βαδίζοντας και φιλοσοφώ ντας, ότι ο τρόπος αυτός καθημερινής άσκησης ευεργετούσε την καρδιά, το αγγειακό σύστημα, τον εγκέφαλο, τον μεταβολισμό και τόσες άλλες ανθρώ πινες λειτουργίες;

Η φύση, ανάμεσα στα άλλα θαύματα, προίκισε τον άνθρωπο με δύο ακόμη. Την δυνατότητα ομιλίας και στάσης και κίνησης σε όρθια θέση. Ίσως μαζί μ' αυτά θα έπρεπε να του δώ σει και την οδηγία, σαν συνταγή, του καθημερινού ζωηρού βαδίσματος για κάποια λεπτά της ώ ρας. Είναι αυτή η οδηγία που «συνταγογραφείται» μαζί με τα υπόλοιπα φάρμακα από εμάς, τους θεράποντες των καρδιολογικώ ν προβλημάτων, κατά την έξοδο των ασθενώ ν μετά από εγχειρήσεις καρδιάς. Γιατί γνωρίζουμε καλά πως η καλή μακροπρόθεσμη πορεία τους θα εξαρτηθεί και από την τροποποίηση των παραγόντων κινδύνου, ένας εκ των οποίων είναι και ο καθιστικός τρόπος ζωής, η έλλειψη τουτέστιν της καθημερινής άσκησης που θα διεγείρει τον ανθρώ πino οργανισμό να λειτουργήσει καλύτερα και να αποβάλλει τις τοξίνες που τον δηλητηριάζουν. Αυτή η ήπια, λοιπόν, άσκηση, το βάδισμα, που έχει ελάχιστους κινδύνους καταπόνησης ή τραυματισμού και μπορεί να πραγματοποιηθεί οπουδήποτε, ανέξοδα και χωρίς καμία υποδομή ή προετοιμασία, έχει αποδείξει τη συμβολή του στην σημαντική μείωση της πιθανότητας εμφάνισης καρδιαγγειακώ ν επεισοδίων και θανάτου. Δυστυχώ ς, η σωματική αδράνεια που χαρακτηρίζει τον σημερινό τρόπο ζωής και η ευμάρεια που διακατέχει τις ανεπτυγμένες κυρίως χώ ρες του πλανήτη, οδηγούν σε περίπου 2 εκατομμύρια θανάτους παγκοσμίως από παθολογικές και μεταβολικές διαταραχές οφειλόμενες στην απουσία φυσικής δραστηριότητας. Ας δούμε αναλυτικά τι μπορεί να προσφέρει αυτό το πολύτιμο και χωρίς παρενέργειες φάρμακο, το βάδισμα, που είναι ο πιο απλός τρόπος να διατηρήσουμε την υγεία μας και να κερδίσουμε χρόνια ζωής.

Αρχίζοντας από το τελευταίο, πρόσφατη είναι η μελέτη του Πανεπιστημίου St. George του Λονδίνου, που ανέδειξε την επιβράδυνση της γήρανσης του ατόμου μέσα από ένα πρόγραμμα βαδίσματος 20 λεπτώ ν σε καθημερινή βάση.

«Ακολούθησε το πρόγραμμα και κέρδισε 3-7 χρόνια ζωής», ήταν το μήνυμα του

συγγραφέα της μελέτης S. Sharma, Καθηγητή καρδιολογίας όταν την παρουσίασε στο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο. «Δεν γίνεται να μη γεράσουμε, αλλά μπορούμε να επιβραδύνουμε την γήρανση προλαμβάνοντας ταυτόχρονα την γεροντική άνοια και τις διαταραχές αντίληψης». Αυτό απέδειξε η πολύχρονη μελέτη του σε 69 άτομα ηλικίας 30-60 ετών στο ξεκίνημά της. Εξίσου εντυπωσιακές ήταν και οι μελέτες που δημοσιεύθηκαν το 2015 στο Ann Intern Med και το Clinical Journal of American Society of Nephrology. Η πρώτη, έβγαλε το συμπέρασμα ότι, άτομα που κάθονταν 9-10 ώρες την ημέρα χωρίς ενδιάμεση κίνηση είχαν 90% μεγαλύτερο ρίσκο από άλλους να παρουσιάσουν διαβήτη τύπου II και αυξημένη πιθανότητα καρδιαγγειακών επεισοδίων και καρκίνου. Η δεύτερη, ανέφερε ότι όσοι κινούνται και περπατάνε γύρω από το κάθισμά τους 2-5 λεπτά ανά μια ώρα σε σταθερή βάση, αυξάνουν κατά 33% το προσδόκιμο επιβίωσης σε σχέση με όσους παραμένουν ακίνητοι για ώρες στην καρέκλα του γραφείου ή όποια άλλη πολυθρόνα. Η καρδιά είναι ένας «ακάματος εργάτης», που δουλεύει ακατάπαυστα για όλα τα χρόνια της ζωής μας. Η φυσική της υγεία προϋποθέτει καθαρές στεφανιαίες αρτηρίες και όσο το δυνατό μικρότερο φόρτο καρδιακής λειτουργίας, καθώς καταστάσεις όπως η υπέρταση και η παχυσαρκία απαιτούν πολλαπλάσιο έργο καρδιάς. Το καθημερινό βάδισμα ή τουλάχιστον για 3-4 ημέρες την εβδομάδα, βοηθά την καρδιά με πολλαπλούς τρόπους. Συμβάλλει στη ρύθμιση των λιπιδίων, υπεύθυνων για την αθηρωμάτωση των αγγείων, βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και έχει ουσιαστικό ρόλο στη ρύθμιση του σωματικού βάρους. Θα πρέπει πρώτα απ' όλα να υπενθυμίσουμε ότι η διαδικασία της αθηρωμάτωσης εξελίσσεται δια μέσου των υψηλών επιπέδων της LDL στο αίμα, της κακής δηλαδή χοληστερίνης, που σε συνδυασμό με την υπέρταση, το κάπνισμα και το διαβήτη αλλοιώνει το ενδοθήλιο των στεφανιαίων αγγείων προκαλώντας στενώσεις ή αποφράξεις. Η βάδιση, είναι ο κυριότερος παράγοντας για την αύξηση των επιπέδων της HDL, δηλαδή της καλής χοληστερίνης, που λειτουργεί σαν «λιπο καθαριστής» των αγγείων ανταγωνιζόμενη την LDL. Μελέτη της Ιατρικής Σχολής του Harvard ανέδειξε την ωφελιμότητα του βαδίσματος στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου κατά 30% με μόνο 20 λεπτά την ημέρα ζωηρής βάδισης. Παράλληλα, στη μελέτη αυτή που συμπεριέλαβε 4.995 άρθρα, αναφερόμενα σε άτομα που παρακολουθήθηκαν κατά μέσο όρο για 11,5 χρόνια, το ρίσκο πρώιμου θανάτου μειώθηκε κατά 32%. Επιπρόσθετα, μελέτη δημοσιευμένη στο περιοδικό Stroke, το 2013, προσδιορίζει την ελάττωση του κινδύνου εκδήλωσης αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου με το συστηματικό βάδισμα κατά ένα τρίτο του προβλεπόμενου. Πέραν της προληπτικής αυτής δράσης το βάδισμα έχει και θεραπευτικές θα μπορούσαμε να πούμε ιδιότητες, καθ' όσον προάγει την νεοαγγειογένεση και δημιουργεί παράπλευρα μικρά αγγεία που τροφοδοτούν τα στενωμένα αγγεία λειτουργώντας σαν ένα «φυσικό bypass», ιδιαίτερα χρήσιμο και συμπληρωματικό σε όλους τους ασθενείς που έχουν υποβληθεί σε αγγειοπλαστική ή εγχείρηση. Σημαντικότατος είναι ο ρόλος του βαδίσματος και στην ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, καθώς συμβάλει στη μείωσή της επιφέροντας ευεργετικά αποτελέσματα. Να σημειωθεί ότι, η μείωση αυτή φθάνει τα 3,8 mmHg για την συστολική πίεση (ο

μεγάλος αριθμός στη μέτρηση) και τα 2,8 mmHg, όσον αφορά την διαστολική (ο μικρός αριθμός). Οι μειώσεις αυτές οδηγούν σε 30-40% μικρότερες πιθανότητες καρδιαγγειακών νοσημάτων και σε 63% εγκεφαλικού επεισοδίου. Να σημειωθεί ότι το σωματικό βάρος δεν έπαιξε ρόλο, καθώς η πίεση μειώθηκε σημαντικά σε όλους του συμμετέχοντες, παχύσαρκους και μη. Απλά, απαραίτητη προϋπόθεση, σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου της Arizona, είναι η ζωνηρή βάρδια για τουλάχιστον 10 λεπτά την ημέρα.

Το βάδισμα αποτελεί επίσης όπλο κατά της παχυσαρκίας καθώς μελέτες των Πανεπιστημίων της Utah και του Harvard School, αναφέρουν μείωση της πιθανότητας για παχυσαρκία κατά 5% για κάθε λεπτό ζωνηρού βαδίσματος την ημέρα, καθώς και της γονιδιακής τάσης για παχυσαρκία στο μισό. Συγκεκριμένα, αντενεργεί σε 32 γονίδια που μας ωθούν σε αύξηση του βάρους, όπως απέδειξε μελέτη του 2014 σε 14.000 άτομα που βάδιζαν μια ώρα την ημέρα. Συμπληρωματική μελέτη του Πανεπιστημίου Exeter, απέδειξε την καταστολή της «βουλιμίας» για κατανάλωση σοκολάτας και γλυκισμάτων με ένα 15λεπτο βάδισμα.

Κατά την Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρεία, το βάδισμα επιδρά και στην πρόληψη, πρόγνωση και έλεγχο του σακχαρώδη διαβήτη, με βάση μελέτη που δημοσιεύθηκε στο New England J. Med, όπου ο κίνδυνος ανάπτυξης της νόσου σε προδιαβητικούς ασθενείς, μειώνεται με το βάδισμα σε συνδυασμό με έλεγχο της παχυσαρκίας κατά 58%. Μάλιστα, μελέτη του Πανεπιστημίου Duke απέδειξε ότι προδιαβητικοί ασθενείς που βάδιζαν 14 μίλια την εβδομάδα για 6 μήνες, είχαν υψηλότερο βαθμό πρόληψης εμφάνισης διαβήτη κατά 6 φορές περισσότερο από εκείνους που έτρεχαν κάνοντας joking την ίδια απόσταση. Τέλος, μελέτη του George Washington University School σε 41 ασθενείς με διαβήτη, ανέδειξε 12% καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης διαβητικών ασθενών με μικρό περίπατο 10 λεπτών αμέσως μετά το γεύμα ή δείπνο, σε σχέση με περίπατο 30 λεπτών σε ανεξάρτητες των γευμάτων περιόδους της ημέρας.

Και τα οφέλη του βαδίσματος δεν σταματούν εδώ. Σειρά μελετών αναδεικνύει τον ευεργετικό του ρόλο σε μεγάλο αριθμό άλλων παθολογιών. Μελέτη του 2012 προερχόμενη από το Harvard, αναφέρει ότι βάρδια 1-3 ωρών την εβδομάδα μειώνει τον κίνδυνο θανάτου από καρκίνο του μαστού και του ενδομητρίου κατά 19%, ενώ για γυναίκες που βαδίζουν 4-5 ώρες εβδομαδιαία η αντίστοιχη μείωση φθάνει το 54%. Ανάλογη ωφελιμότητα κατέγραψε και η Αμερικανική Αντικαρκινική Εταιρεία σε δείγμα 73.600 γυναικών που παρακολούθηθηκαν για πάνω από 20 χρόνια. Αντίστοιχα στους άνδρες, μείωση του καρκίνου του παχέως εντέρου παρατηρήθηκε σε ποσοστό 30-40% για όσους ασκούσαν συστηματικά. Ακόμα και για όσους προσβλήθηκαν από καρκίνο, η ποιότητα ζωής και η μείωση πιθανότητας υποτροπής βελτιώθηκαν.

Το 2011, η Αμερικανική Εταιρεία Επιστημών μετά από μελέτη σε άτομα 60-80 ετών που βάδιζαν 40 λεπτά, 3 φορές την εβδομάδα, παρατήρησαν επιβράδυνση της συρρίκνωσης του εγκεφάλου, αλλά και μεγέθυνση του Ιπποκάμπου, της περιοχής του εγκεφάλου που συνδέεται με τη μνήμη και τη δυνατότητα προγραμματισμού, δίνοντας εξήγηση στην παρατηρούμενη και από άλλες μελέτες βελτίωση της μνήμης γηραιότερων ατόμων. Μεταξύ των άλλων το βάδισμα βοηθά και σε άλλες νευρογνωστικές λειτουργίες του εγκεφάλου προλαμβάνοντας και θεραπεύοντας την κατάθλιψη, μειώνοντας την πιθανότητα εμφάνισης γεροντικής άνοιας και

φέρνοντας ευεξία, ειδικά σε μεγαλύτερης ηλικίας άτομα, (Ann Intern Med, 2015). Στα ίδια αυτά άτομα, «μάχεται» την οστεοπόρωση μειώνει την πιθανότητα καταγμάτων, διατηρεί την υγεία των οστών, ανακουφίζει από χρόνιους αρθρικούς και μυοσκελετικούς πόνους και βελτιώνει την κινητικότητα, την στήριξη και την αυτοεξυπηρέτηση. Σε χρόνιους αναπνευστικούς ασθενείς (ΧΑΠ), το βάδισμα μειώνει στο μισό την πιθανότητα ανάγκης νοσηλείας λόγω οξείας επιβάρυνσης της νόσου (Respirology, 2014).

Ευρύτερα μειώνει το άγχος, βελτιώνει την στυτική δυσλειτουργία, αυξάνει την αντίσταση του οργανισμού σε λοιμώξεις κατά 43% και βελτιώνει τον ύπνο. Ειδικότερα η έκθεση στον ήλιο κατά τη διάρκεια του βαδίσματος και το περπάτημα με γυμνά πόδια στην άμμο, αυξάνουν την αποτελεσματικότητα της άσκησης. Η ηλιακή ακτινοβολία προάγει την παραγωγή βιταμίνης D που μας κάνει ανθεκτικότερους έναντι των ιών και των μικροβίων. Αντίστοιχα η «γείωση» του σώματος μας μέσω των πελμάτων, σύμφωνα με το συμπέρασμα μελέτης δημοσιευμένης στο Journal of Environmental and Public Health, επιτρέπει την απορρόφηση ελεύθερων ηλεκτρονίων από τη γη, που έχουν έντονη αντιοξειδωτική δράση δεσμεύοντας τις ελεύθερες ρίζες που είναι ο μεγαλύτερος εχθρός των ανθρωπίνων ιστών.

Θα μπορούσε να πει κανείς πως για να περπατά κανείς συστηματικά απαιτείται μια έμφυτη γονιδιακή αθλητικότητα και πως τα ευεργετικά αποτελέσματα του βαδίσματος είναι προνόμιο των ατόμων αυτών. Μήπως, λοιπόν, είναι θέμα γενετικό και όχι κινητικό; Θα κλείσω το άρθρο αυτό με τα ευρήματα της εντυπωσιακότερης ίσως των μελετών. Προέρχεται από την Φιλανδία και διενεργήθηκε σε 16.000 διδύμους του ίδιου φύλου. Ξεκίνησε το 1975 και διήρκεσε 20 χρόνια. Θεωρούμε ότι τα άτομα είχαν ίδια περίπου γενετικά χαρακτηριστικά, οι ερευνητές επικεντρώθηκαν στη μελέτη εκείνων που βάδιζαν συστηματικά, σε άλλους που βάδιζαν περιοδικά και σε εκείνους που ήταν κυρίως καθιστικοί. Απέδειξαν ότι η ομάδα άσκησης μείωσε την πιθανότητα θανάτου κατά 43% και οι περιοδικοί περπατητές κατά 29%. Το σημαντικότερο, μεταξύ περιπατητών και καθιστικών διδύμων, η μείωση του ρίσκου θανάτου έφτασε το 56%, αποδεικνύοντας ότι η κίνηση και όχι αυτά καθ' αυτά τα γονίδια πρόσφεραν χρόνια ζωής.