**ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

**Μέχρι πριν λίγους αιώνες η τροφή εξασφάλιζε κυρίως την επιβίωση του ανθρώπου. Για τους περισσότερους, η καθημερινή διατροφή βασιζόταν σε απλά, κυρίως φυτικής προέλευσης υλικά και, συνήθως, συνόδευε μια σωματικά δραστήρια ζωή. Με το πέρασμα των αιώνων ο τρόπος ζωής των ανθρώπων άλλαξε και μαζί με αυτόν και η διατροφή τους. Σήμερα, υπάρχει μια αφθονία τροφίμων διαφορετικής ποιότητας και κόστους και οι άνθρωποι τρώνε όχι μόνο για να επιβιώσουν, αλλά και να διασκεδάσουν, να συναναστραφούν ή απλά για να απολαύσουν το φαγητό.**

**Η πολύπλευρη σχέση της διατροφής με το σημερινό τρόπο ζωής, σε συνδυασμό με τη μείωση της σωματικής δραστηριότητας, έχουν οδηγήσει στην εμφάνιση της παχυσαρκίας. Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που ασκούνται έχουν καλύτερο επίπεδο υγείας και καλύτερη ποιότητα ζωής από εκείνους που έχουν καθιστική ζωή. Δεν είναι τυχαίο ότι αρμόδιοι φορείς υγείας ανά τον κόσμο τονίζουν ότι η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας είναι αναγκαία για τη διατήρηση φυσιολογικού βάρους και την πρόληψη της παχυσαρκίας και των νοσημάτων που τη συνοδεύουν. Η συχνότητα, η διάρκεια και το είδος της σωματικής δραστηριότητας μπορεί να ποικίλει, ανάλογα με τη φυσική κατάσταση και τις προτιμήσεις του κάθε ανθρώπου. Όμως, κάθε είδους δραστηριότητα, από τις δουλειές στο σπίτι και το παιχνίδι με τα παιδιά, μέχρι το περπάτημα, το κολύμπι, το χορό και την πιο οργανωμένη και συστηματική ενασχόληση με κάποιο άθλημα, έχει σημαντικά οφέλη στην υγεία και τη διατήρηση φυσιολογικού βάρους.**



**Η φυσική άσκηση προκαλεί αίσθημα σωματικής και ψυχικής ευεξίας. Επιπλέον, η άσκηση είναι απαραίτητη για τη συντήρηση της φυσικής δομής και λειτουργίας του σώματος. Η έλλειψή της οδηγεί στην αποδυνάμωση ή και στην ατροφία ακόμα του μυϊκού συστήματος και στην απώλεια λειτουργικών ικανοτήτων. Από μεγάλες πληθυσμιακές μελέτες έχει διαπιστωθεί ότι η φυσική άσκηση μειώνει τη θνησιμότητα και αυξάνει το προσδόκιμο επιβίωσης στη γέννηση, δηλαδή το μέσο χρόνο ζωής.**

**Η τακτική άσκηση βοηθά τον ανθρώπινο οργανισμό στο σύνολό του. Είναι πλέον τεκμηριωμένο ότι τα άτομα που ασκούνται καθημερινά:**

* **Βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση, την υγείας τους και τη σωματική του ανάπτυξη**
* **Υιοθετούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής, που μπορεί να διατηρηθεί για όλη τους τη ζωή**
* **Διατηρούν το σωματικό τους βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα**
* **Έχουν μικρότερο κίνδυνο απώλειας οστικής μάζας (οστεοπόρωση)**
* **Ελέγχουν το άγχος τους, δεν παρουσιάζουν κατάθλιψη και είναι περισσότερο αισιόδοξα**
* **Αναπτύσσουν καλή ψυχική υγεία και βελτιώνουν το ψυχικό ‘ευ ζην’**
* **Επιτυγχάνουν ηθική και κοινωνική ανάπτυξη**
* **Αποφεύγουν την παχυσαρκία. Η σωματική άσκηση βοηθά στη μείωση του σωματικού λίπους και συμβάλλει στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας των νέων, όταν συνδυάζεται με τη κατάλληλη δίαιτα.**



**Πηγές:**

[http://www.insr.gr/%CE%AC%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%B1/31-](http://www.insr.gr/%CE%AC%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%B1/31-%CF%85%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AE-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%BF%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B6%CF%89%CE%AE.html)

<http://www.cancer-society.gr/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%AE-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82/%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82>