

## **Μικρά μυστικά για καλή ζωή**

Ρεπορτάζ: Μαίρη Κατσανοπούλου Μικρές αλλαγές στην καθημερινή ζωή σας μπορεί να φέρουν μεγάλες αλλαγές στην υγεία σας, όπως δείχνουν νέες μεγάλες έρευνες. Ο αναπληρωτής καθηγητής Καρδιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών Χρήστος Πίτσαβος, ο αναπληρωτής καθηγητής Ορθοπαιδικής του Πανεπιστημίου Αθηνών Νίκος Παπαϊωάννου και ο καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης Αντώνης Καφάτος δίνουν πρακτικές συμβουλές για να αλλάξετε με ανώδυνο τρόπο (χωρίς να το καταλάβετε) το προφίλ της υγείας σας.

### **Αφαιρέστε ένα γραμμάριο αλάτι την ημέρα από το φαγητό σας**

Μεγάλη έρευνα από τα Πανεπιστήμια της Οξφόρδης και του Λίβερπουλ, η οποία παρουσιάστηκε πρόσφατα στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας στο Σαν Φραντσίσκο, έδειξε ότι περισσότερες από 21.000 ζωές στη Βρετανία θα σώζονταν κάθε χρόνο από τη στεφανιαία νόσο αν οι κάτοικοί της έτρωγαν μόνο ένα γραμμάριο λιγότερο αλάτι την ημέρα, προσέθεταν ένα φρούτο στην καθημερινή διατροφή τους και αντικαθιστούσαν το 1% της προσλαμβανόμενης ενέργειας από κορεσμένα λίπη (ζωικά) ή τρανς λίπη (υδρογονωμένα) με ακόρεστα (φυτικά).

Να θυμάστε ότι με κάθε αναποδογύρισμα της μέσης αλατιέρας πέφτει στο φαγητό ποσότητα αλατιού έως μισό γραμμάριο, ενώ κάθε κουταλάκι του γλυκού αλάτι είναι περίπου 5 γραμμάρια.

### **Αντικαταστήστε τα μυτερά παπούτσια με στρογγυλά ή τετράγωνα**

Οι καλύτεροι πελάτες των ορθοπαιδικών γιατρών είναι οι γυναίκες που φορούν μυτερά παπούτσια! «Τα παπούτσια με τριγωνική μύτη παραμορφώνουν τα δάκτυλα και προκαλούν στις γυναίκες τα επώδυνα κότσια (την παραμόρφωση του μεγάλου βλαισού δακτύλου)», τονίζει ο κ. Παπαϊωάννου.

### **Να φοράτε αντιηλιακό και τον χειμώνα ή τις συννεφιασμένες ημέρες**

«Τα αντιηλιακά δεν είναι μόνο για το καλοκαίρι και την ηλιοφάνεια», υπογραμμίζει ο δερματολόγος δρ Νικ Λόουι, σύμβουλος στο Νοσοκομείο University College στο Λονδίνο. «Η UVA ακτινοβολία, ο ύπουλος εχθρός του δέρματος, είναι παρούσα όλο τον χρόνο και διαπερνά σύννεφα και γυαλιά. Γι' αυτό, να φοράτε κάθε μέρα αντιηλιακό (που θα καλύπτει την UVA ακτινοβολία), τον χειμώνα με δείκτη προστασίας 15 και το καλοκαίρι με δείκτη προστασίας 30».

### **Να τρώτε τροφές με διάφορα χρώματα**

Κάθε χρώμα αντιπροσωπεύει διαφορετικές αντιοξειδωτικές ουσίες που θωρακίζουν την υγεία, καθώς και θρεπτικά συστατικά που δρουν συνεργικά με άλλα. Για παράδειγμα, η βιταμίνη C από τα φρούτα ενισχύει την απορρόφηση του σιδήρου από τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι. Καθημερινά, λοιπόν, σκεφθείτε αν φάγατε κάτι πράσινο, κάτι πορτοκαλί και κάτι κόκκινο.

### **Μειώστε τις ημερήσιες θερμίδες σας κατά 250 την ημέρα**

Θα χάνετε ένα περιττό κιλό τον μήνα, απλώς αφαιρώντας από τη διατροφή σας π.χ. ένα ντόνατς (218 θερμίδες) ή μισή σοκολάτα γάλακτος (265 θερμίδες) ή μια γκοφρέτα (203 θερμίδες) ή δύο αναψυκτικά (129 θερμίδες το ένα) ή αλλάζοντας τα δύο πλήρη γαλακτοκομικά γιαούρτια (212 θερμίδες το απλό και 230 το στραγγιστό) με άπαχα (82 θερμίδες το ένα) ή αντικαθιστώντας την τυρόπιτα στο κολατσιό (280 θερμίδες) με ένα μήλο (71 θερμίδες) ή ένα αχλάδι (49 θερμίδες) ή ένα ροδάκινο (66 θερμίδες) ή 20 κεράσια (24 θερμίδες) ή 10 φράουλες (27 θερμίδες). «

Ελάττωση του σωματικού βάρους κατά 5 κιλά μπορεί να ελαττώσει την κακή χοληστερόλη (LDL) κατά περίπου 5%-8%, ενώ για κάθε κιλό που χάνετε αυξάνεται η καλή χοληστερόλη (HDL) κατά 0,35 μονάδες», λέει ο κ. Πίτσαβος. «Επιπλέον, η βελτίωση του Δείκτη Μάζας Σώματος και η απόκτηση του ιδανικού (για το ύψος και τις σωματικές δραστηριότητες κάθε ατόμου) βάρους επαναφέρει τη συστολική και τη διαστολική πίεση στα φυσιολογικά επίπεδα».

### **Μη φοράτε τελείως ίσια παπούτσια**

«Μια μικρή ανύψωση (τακούνι 1,5 - 3 εκατοστά) είναι απαραίτητη για τη στατική του σώματος», λέει ο κ. Παπαϊωάννου. «Έτσι, κατανέμεται το βάρος του σώματος σε όλη την επιφάνεια του πέλματος και όχι μόνο στις φτέρνες και δεν ταλαιπωρείται η μέση σας».

### **Μην τρώτε «ένα και καλό» γεύμα την ημέρα**

«Τα γεύματά μας κατά τη διάρκεια μίας ημέρας δεν πρέπει να υπερβαίνουν συνολικά τα πέντε ή να είναι λιγότερα από τρία, για τη σωστή λειτουργία του μεταβολισμού μας», εξηγεί ο κ. Πίτσαβος.

«Να τρώτε τρία κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και δύο μικρότερα στα μεσοδιαστήματα (κατά προτίμηση ένα φρούτο ή ένα γιαούρτι)». Μοιράστε λοιπόν το φαγητό της ημέρας, για να έχετε ομοιόμορφη απελευθέρωση της γλυκόζης στο αίμα και επομένως αύξηση της σωματικής και διανοητικής αντοχής και αποφυγή της υπνηλίας.

### **Να δουλεύετε στη σωστή εργονομική θέση**

Η κακή στάση μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή καταπονεί τον αυχένα, τη σπονδυλική στήλη και τους καρπούς, με αποτέλεσμα να προκαλούνται πόνοι στη μέση και τον σβέρκο και φλεγμονές. «Η οθόνη πρέπει να είναι στο ύψος των ματιών για να μη σκύβετε», συμβουλεύει ο κ. Παπαϊωάννου. «Κάτω από τον καρπό πρέπει να υπάρχει ένα μαξιλαράκι (pad), για να μην προκαλούνται τενοντίτιδες. Η ράχη πρέπει να στηρίζεται καλά στην καρέκλα. Η καρέκλα πρέπει να είναι περιστρεφόμενη, ώστε να μη στρέφουμε το σώμα μας προς την οθόνη».

### **Κάνετε ασκήσεις ενώ βλέπετε τηλεόραση**

Καθώς βλέπετε τηλεόραση στο τέλος της ημέρας, ξαπλώστε στο χαλί για διατάσεις του κορμού (πολύ ανακουφιστικές μετά την καθιστική δουλειά στο γραφείο) και μερικές ασκήσεις κοιλιακών μυών (για να κρατούν καλά τη μέση και την πλάτη), οι οποίοι δεν γυμνάζονται με τις καθημερινές εργασίες. Μπορείτε επίσης να κάνετε μερικές ασκήσεις με μπάλα γυμναστικής, είτε πατώντας τα πόδια στο πάτωμα και τεντώνοντας προσεκτικά

την πλάτη στην επιφάνειά της είτε κάνοντας κυκλικές κινήσεις με τους γοφούς ενώ κάθεστε πάνω στην μπάλα.

Άλλη ιδέα είναι να κάθεστε όρθιος στο ένα πόδι για ένα λεπτό (κάνοντας εναλλαγή με το άλλο πόδι την επόμενη φορά) ενώ πλένετε τα δόντια σας, είναι καλή άσκηση ισορροπίας.

### **Να τρώτε 5-6 καρύδια την ημέρα**

«Σας δίνουν την επαρκή ποσότητα των ω-3 λιπαρών οξέων (α-λινολεϊκού οξέος) για πρόληψη του εμφράγματος του μυοκαρδίου και των εγκεφαλικών επεισοδίων», εξηγεί ο κ. Καφάτος.

### **Να πλένετε τα χέρια σας μόλις μπειτε στο σπίτι**

«Πολλοί ιοί μπορεί να περάσουν πολύ εύκολα από τα χέρια σας στον οργανισμό σας. Έτσι, το χερούλι της πόρτας του δημόσιου κτιρίου ή οι χειρολαβές στο Μετρό είναι το χειρότερο πράγμα που μπορείτε να πιάσετε», λέει ο καθηγητής Ρον Εκλινς, διευθυντής του Κέντρου Κοινού Κρυολογήματος στο Πανεπιστήμιο του Κάρντιφ.

«Προσπαθώ πάντα να έχω τα χέρια στην τσέπη μου ή να διαβάζω στο τρένο ένα βιβλίο και όταν γυρνώ στο σπίτι πλένω τα χέρια μου με πολύ σαπούνι και ζεστό νερό, τραγουδώντας το "Happy Birthday" από την αρχή έως το τέλος, ώστε να είμαι βέβαιος ότι έκανα επαρκές πλύσιμο.

»Προσέξτε, επίσης, αν είστε κουρασμένοι, να μην τρίψετε τα μάτια σας με άπλυτα χέρια, είναι ένα σημείο εισόδου για κάθε ιό», προσθέτει.

### **Μην πίνετε πάνω από 2 φλιτζάνια καφέ την ημέρα**

«Κατά προτίμηση, ο καφές να είναι φίλτρου ή ελληνικός», συνιστά ο κ. Πίτσαβος. «Η κατάχρηση στην κατανάλωση καφέ αυξάνει την αρτηριακή πίεση και αυτή, τον κίνδυνο για έμφραγμα και εγκεφαλικό επεισόδιο».

### **Μη μιλάτε για δουλειές και προβλήματα όταν βγαίνετε για ψυχαγωγία**

Το χειρότερο που μπορείτε να κάνετε όταν βγαίνετε για διασκέδαση είναι να μιλάτε για προβλήματα, σύμφωνα με την καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Λάνκαστερ Κάρι Κούπερ. «Νομίζετε ότι κάτι κάνετε για το πρόβλημά σας, αλλά στην πραγματικότητα δεν κάνετε τίποτα», λέει. «Αντίθετα, ένας καφές ή μια βόλτα με ένα φίλο χωρίς δυσάρεστες συζητήσεις είναι η καλύτερη στρατηγική για να αντιμετωπίσετε το στρες».

### **Προσθέστε ένα ποτηράκι κόκκινο κρασί στο καθημερινό γεύμα σας**

Ή μοιράστε το σε δύο κύρια γεύματα της ημέρας. «Η κατανάλωση αλκοόλ καθημερινά και σε μικρές ποσότητες (1-2 μικρά ποτήρια) έχει αποδειχθεί ότι δρα προστατευτικά και βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και όλων των αγγείων», λέει ο κ. Πίτσαβος. «Ιδιαίτερα το κόκκινο κρασί είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες».

### **Μην παρακοιμάστε τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες**

Πολλές ημικρανίες αναφέρονται και ως «πονοκέφαλοι του γουικέντ», γιατί συχνά εμφανίζονται τα πρωινά του Σαββάτου ή της Κυριακής, σύμφωνα με τον δρ Αντριου Ντόουσον, κλινικό διευθυντή της Υπηρεσίας Πονοκεφάλων PCT στο Κεντ.

«Οι αλλαγές στο ωράριο του ύπνου έχουν θεαματικό αποτέλεσμα στον υποθάλαμο του εγκεφάλου και είναι υπεύθυνες για την ισορροπία των ορμονών, που μπορεί να πυροδοτήσουν πονοκεφάλους. Γι' αυτό, προσπαθήστε να έχετε το Σαββατοκύριακο περίπου το ίδιο ωράριο με τις καθημερινές και αν αισθάνεστε κουρασμένοι, να παίρνετε έναν υπνάκο το μεσημέρι».

### **Να κάνετε εντατική γυμναστική τρεις φορές την εβδομάδα επί 10 λεπτά**

Σύμφωνα με μια έρευνα που δημοσιεύθηκε πρόσφατα στην επιθεώρηση «Journal of Physiology», η εναλλαγή σύντομων εκρήξεων έντονης άσκησης με μικρές περιόδους αδράνειας δίνει καλύτερα αποτελέσματα με λιγότερο χρόνο και κόπο.

«Κάνοντας εντατικά δέκα μονόλεπτα π.χ. στο ποδήλατο γυμναστικής και διακόπτοντας για ένα λεπτό, επί τρεις φορές την εβδομάδα, έχει τα ίδια αποτελέσματα για τους μυς με πολλές ώρες συμβατικής άσκησης η οποία δεν γίνεται το ίδιο εντατικά», δήλωσε ο καθηγητής στο Πανεπιστήμιο ΜακΜάστερ του Καναδά και επικεφαλής της έρευνας, Μάρτιν Γκιμπάλα.

### **Να αγοράζετε παπούτσια στο τέλος της ημέρας**

«Επειδή τα πόδια πρήζονται κατά τη διάρκεια της ημέρας, το πρωινό μέγεθος συνήθως είναι διαφορετικό από το βραδινό και αν αγοράσετε παπούτσια το πρωί, αυτά θα ταλαιπωρήσουν τα πέλματά σας και θα παραμορφώσουν τα δάκτυλά σας», σημειώνει ο κ. Παπαϊωάννου.

### **Να αναπνέετε όπως τα μωρά**

«Το στρες αθροίζεται, γι' αυτό βρείτε μικρά "παράθυρα χρόνου" κατά τη διάρκεια της ημέρας για να αποσυμπιέξετε από το άγχος με λίγες καλές αναπνοές», λέει ο δρ Νιλ Σαχ, διευθυντής της βρετανικής Εταιρείας Διαχείρισης του Στρες. «Το στρες προκαλεί μικρές αναπνοές που αφήνουν το διάφραγμα ακίνητο με αποτέλεσμα να κάνουν όλη τη δουλειά οι μύες του θώρακα. Ο μύες αυτοί γίνονται ολοένα στενότεροι και στο τέλος μιας ημέρας με έντονο στρες αισθάνεστε τους ώμους σας να έχουν φθάσει στα αυτιά σας».

Να παίρνετε λοιπόν βαθιές αναπνοές φανταζόμενοι μια μπάλα που φουσκώνει κάτω από την κοιλιά σας. Να κρατάτε την αναπνοή αυτή για 5 - 6 δευτερόλεπτα και να εκπνέετε αργά από τη μύτη. «Αν επαναλαμβάνετε τη διαδικασία δέκα φορές κάθε δύο ώρες θα αισθάνεστε διαφορετικός άνθρωπος στη δουλειά», λέει ο δρ Σαχ. «Το αποκαλώ αναπνοή μωρού, γιατί όλοι γεννιόμαστε με καλή αναπνοή».

[www.timi.gr](http://www.timi.gr)

Advice on Email Attachments (by asma)