

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ.

"ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΥΓΕΙΑ"

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:ΡΕΤΣΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Π.Ε.11

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ:

- 1.Αγγελόπουλος Διονύσης.
- 2.Βασιλείου Νικόλαος.
- 3.Γαλάνη Αθανασία.
- 4.Ιμέρι Κλεντιάννα.
- 5.Κάγια Αλμπίνα.
- 6.Κασιδιάρης Μιχάλης.
- 7.Κεαλόγλου Αντρέας.
- 8.Κουνανής Αριστείδης.
- 9.Μήτρου Νικόλαος.
- 10.Μπουρούκης Γεώργιος.
- 11.Νερατζάκη Χριστίνα.
- 12.Ξένος Δημήτρης.
- 13.Πατρινού Ελευθερία.
- 14.Ρέτση Χρυσούλα.
- 15.Σαμίου Φωτεινή.
- 16.Συλαϊδής Επαμεινώνδας.
- 17.Τσάμη Γεωργία.

ΟΜΑΔΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ...

Α'ΟΜΑΔΑ...

Κεαλόγλου Ανδρέας
Κασιδιάρης Μιχάλης
Μήτρου Νικόλαος
Αγγελόπουλος Διονύσης
Κουνανής Αριστείδης
Μπουρούκης Γεώργιος

Β'ΟΜΑΔΑ...

Τσάμη Γεωργία
Ρέτση Χρυσούλα
Νερατζάκη Χριστίνα
Πατρινού Ελευθερία
Σαμίου Φωτεινή
Γαλάνη Αθανασία

Γ'ΟΜΑΔΑ...

Ξένος Δημήτριος
Βασιλείου Νικόλαος
Ιμέρι Κλεντιάννα
Κάγια Αλμπίνα
Συλαιϊδής Επαμεινώνδας

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Θέμα:"ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΥΓΕΙΑ.."

Με αυτήν την ερευνητική εργασία θα προσπαθήσουμε να αναδείξουμε <<ΠΩΣ ΚΑΙ ΠΟΣΟ επηρεάζει ο αθλητισμός και η διατροφή την ανθρώπινη υγεία>>

"Νους υγιής εν σώματι υγιεί"

"Mens sana in corpore sano"

Οι μαθητές με απόφαση μας θα αναπτύξουμε το θέμα χωρισμένοι σε 3 ομάδες.Το θέμα προσεγγίζεται σε όλες του τις διαστάσεις αυτοτελώς από όλες τις ομάδες.Αναπτύσσονται και επισημούνται υποθέματα τα οποία κατανέμονται στα μέλη των ομάδων.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ:ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ-ΥΓΕΙΑ.

Η κίνηση είναι βασικό χαρακτηριστικό όλων των έμβιων οργανισμών.Είναι συνηφασμένη με την ζωή του ανθρώπου.Κάθε ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται ενέργεια για να κινηθεί.Αυτή η ενέργεια προσλαμβάνεται από τις τροφές.Ο πρωτόγονος άνθρωπος στην προσπάθεια του να τραφεί όντας κυνηγός βρισκόταν σε διαρκή κίνηση,έτσι το ένα ήταν άμεσα συνδεδεμένο με το άλλο.Η εξέλιξη του ανθρώπου από κυνηγό-τροφοσυλέκτη-νομά σε καλλιεργητή-έμπορο-μόνιμο κάτοικο έφερε αλλαγή τόσο στον τρόπο ζωής όσο και στη διατροφή.Η δημιουργία μέσων παραγωγής,ο μόνιμος τόπος πλέον διαμονής αύξησαν τον ελεύθερο χρόνο των ανθρώπων.

Αυτό σε συνδιασμό με την ανάπτυξη του πολιτιστικού επιπέδου και την ανάπτυξη της κοινωνικής ζωής δημιούργησε τη συστηματική αθλητική δράση όχι με σκοπό την εύρεση τροφής αλλά την ψυχαγωγία και εκγύμναση του σώματος.

Με την διαρκή εξέλιξη των μέσων παραγωγής,την αύξηση της παραγωγής,την πολύ μεγάλη εξειδίκευση στα επαγγέλματα άλλαξε σε πολύ μεγάλο βαθμό η φυσική δραστηριότητα των ανθρώπων.

Αυτό έχει πλέον δημιουργήσει επιτακτική ανάγκη για κίνηση των ανθρώπων μέσα από δράσεις οργανωμένες που συμβάλουν στην

βελτίωση της φυσικής κατάστασης του ανθρώπου αλλά και στη δημιουργία θεάματος μέσα από την βελτίωση της απόδοσης σε αυτές τις δραστηριότητες. Η αύξηση της παραγωγής έφερε δραστικές αλλαγές στην ποσότητα αλλά και στην ποιότητα των παραγωμένων τροφών με αποτέλεσμα οι άνθρωποι να καταναλώνουν περισσότερη ποσότητα τροφής. Η μειωμένη κίνηση σε συνδυασμό με την αύξηση της κατανάλωσης τροφών επέφεραν σημαντική μείωση στους δείκτες φυσικής κατάστασης των σύγχρονων ανθρώπων καθιστώντας την επιστημονική παρέμβαση στον τομέα αυτό αναγκαία.

ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

1. Φυσική Αγωγή...

Σκοπός: Να κατανοήσουν οι μαθητές και οι μαθήτριες την αξία της κίνησης-αθλητισμού στην σημερινή πραγματικότητα. Να αναδειχτεί ο ρόλος της Φ.Α στο σχολείο και να γίνει τρόπος καθημερινής ζωής και αντίληψης η άθληση.

Ειδικότεροι στόχοι: Να μάθουν οι μαθητές την επίδραση του αθλητισμού στα εξής...

1. Άθληση και καρδιαγγειακό σύστημα.
2. Άθληση και ερειστικό σύστημα.
3. Αθλητισμός στην εφηβική ηλικία.
4. Είδη άθλησης και τρόποι επίδρασης στον οργανισμό.
5. Άθληση και ψυχική υγεία.
6. Άθληση και ψυχικό σύστημα.
7. Άθληση και ειδική διατροφή (ντόπινγκ-συμπληρώματα διατροφής).

2. Πεδίο μαθημάτων υγείας...

Ανθρωπολογία-Βιολογία-Διατροφολογία.

Να κατανοήσουν και να εμβαθύνουν οι μαθητές και μαθήτριες την αξία της διατροφής στην ανάπτυξη και στην διατήρηση της υγείας του ανθρώπινου οργανισμού. Να γίνει κατανοητό ότι η διατροφή διαπερνά όλο το μήκος της ανθρώπινης ζωής.

Ειδικότεροι στόχοι:

1. Διατροφή στην εμβρυική ηλικία.
2. Διατροφή στην παιδική-εφηβική ηλικία.

- 3.Αξία και τρόποι επίδρασης της Μεσογειακής Διατροφής.
- 4.Διατροφή και Παχυσαρκία.
- 5.Ομάδες τροφίμων.
- 6.Παθήσεις που συνδέονται με την κακή διατροφή (καρκίνος-χοληστερίνη)

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ...

Η ανάπτυξη της Ερευνητικής Εργασίας ξεκίνησε από την Ολομέλεια του τμήματος όπου οι μαθητές και οι μαθήτριες σταδιακά αφού διατυπώσαμε το κεντρικό ερώτημα του θέματος συζητήσαμε ανταλλάσσοντας σκέψεις-απόψεις και μπορέσαμε να εμβαθύνουμε στις προεκτάσεις και τα επιμέρους πεδία του ερωτήματος.Η πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση του θέματος έδωσε την δυνατότητα να φωτιστούν οι παράγοντες που συνδέονται με την άθληση και την διατροφή και τις επιπτώσεις στην υγεία του ανθρώπου.

Στο πεδίο: Η ολομέλεια συζητά και συντάση ερωτηματολόγια για την διατροφή και τον αθλητισμό.Ο στόχος των ερωτηματολογίων αυτών είναι να αποτυπωθεί και μετά να μετρηθεί η συνειδητή προσπάθεια, το είδος και η συχνότητα με την οποία έφηβοι μαθητές και μαθήτριες αθλούνται και διατρέφονται.

Για να μπορέσει η Ε.Ε να δομηθεί με άξονα την μεγαλύτερη εμβάθυνση και κατανόηση του θέματος η προσπάθεια εκτυλίσσεται σε 3 κύκλους που ο κάθε επόμενος εμπεριέχει τους προηγούμενους .Υπάρχει ανατροφοδότηση από τις ομάδες στην ολομέλεια έτσι που κάθε ομάδα να προσθέτει το δικό της στοιχείο στη σύνθεση του συνολικού αποτελέσματος.Το στοιχείο της έρευνας είναι καθοριστικό,συμμετέχουν όλοι οι μαθητές στην στατιστική αποτύπωση των αποτελεσμάτων.

Πρώτος κύκλος:

Δραστηριότητες-Στόχος: Να αναδείξουμε την καθημερινή,διαχρονική, πολυεπίπεδη και σε όλα τα στάδια της ζωής σημασία του αθλητισμού-διατροφής στην υγεία.Να συνειδητοποιήσουμε τους πολλούς παράγοντες οι οποίοι επιδρούν στη διαμόρφωση του κώδικα συμπεριφοράς μας ως προς την άθληση και την διατροφή. Να αποτυπώσουμε αυτούς τους παράγοντες και να ερευνήσουμε την αλληλεπίδραση τους!Αυτό γίνεται με την ανάπτυξη του υποερωτήματος "Άθληση και Διατροφή στον σύγχρονο τρόπο ζωής" Η συνειδητοποίηση,εμβάθυνση του θέματος θα μας δώσει την δυνατότητα να προσεγγίσουμε ερμηνευτικά και κριτικά τόσο την

ίδια μας την πρακτική όσο και τους λόγους για τους οποίους γίνεται αυτό. Η άντληση γνώσεων σ'αυτά τα δύο θέματα είναι πολύ σημαντική γιατί έτσι κατανοούμε τη λειτουργία του οργανισμού μας, τις επιπτώσεις αλλά έτσι θα γίνει πιο εύκολο να αλλάξουμε τις λάθος συμπεριφορές μας.

Συγκεντρώνουμε μαρτυρίες πεδίου οι οποίες αφορούν τα προαναφερθέντα υποερωτήματα και αυτό γίνεται με βιβλιογραφικές έρευνες (αυτό σε μικρό βαθμό λόγω έλλειψης πρωτογενών πηγών) άρθρα και περιοδικά. Η κύρια πηγή αναζήτησης λόγω όγκου πληροφοριών και ευκολίας πρόσβασης είναι η περιήγηση στο διαδίκτυο. Έτσι μπορούμε να δημιουργήσουμε:

1. Την αθλητική και διατροφική ταυτότητα σήμερα στις διάφορες ομάδες πληθυσμού αλλά και ηλικίες.
2. Την επίδραση στον άνθρωπο της άθλησης αλλά και της απουσίας της στον ανθρώπινο οργανισμό.
3. Την επίδραση στον άνθρωπο της σωστής και λάθος διατροφής στη ζωή μας.

Δεύτερος Κύκλος:

Η συλλογή και επεξεργασία του υλικού μας βοήθησε να αποκτήσουμε εξειδικευμένες γνώσεις (σε ένα βαθμό) για την επίδραση του αθλητισμού-διατροφής στην υγεία και να αναφέρουμε τα εξής (υλικό από πηγές)

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ...

Ο έντονος και γεμάτος άγχος τρόπος ζωής σε ένα περιβάλλον τεχνητό κατασκευασμένο από τον άνθρωπο έχει επίδραση στην κίνηση και την διατροφή των ανθρώπων όλων των ηλικιών. Η έλλειψη ελεύθερου χρόνου, η προβολή μέσω των διαφημίσεων προτύπων ζωής μας ωθεί να καταφύγουμε σε λύσεις fast (junk) food. Η περιεκτικότητα σε trans (κορεσμένα) λιπαρά, ζάχαρη, θερμίδες και χαμηλή βιολογική αξία (έλλειψη βιταμινών, ιχνοστοιχείων, πρωτεϊνών) αυτών των τροφών είναι πολύ υψηλή. Στις αρχές του 1960 οι Έλληνες είχαν τους χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας στην Ευρώπη από καρκίνο του παχέους εντέρου, του προστάτη και του μαστού, ενώ ταυτόχρονα παρατηρήθηκε να έχουν υψηλό προσδόκιμο ζωής (ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΙ ΚΩΝ/ΝΟΣ ΚΟΥΤΣΙΚΑΣ... ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΙ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΙ)

Έχει καταδειχθεί σε έρευνα που συμμετείχε η Ελλάδα, η μείωση

κατανάλωσης φρούτων,οσπρίων,ελαιόλαδου και η αύξηση κατανάλωσης κορεσμένων λιπιδίων ζωικής προέλευσης.Αυτό επέφερε δυσμενείς μεταβολές σε δείκτες που εξαρτώνται από την διατροφή(υπέρταση,επίπεδα κακής χοληστερίνης στο αίμα και αύξηση δείκτη μάζας σώματος)

ΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ερευνα: Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος.

Δείγμα από 1300 άτομα-Ηλικίας άνω των 15ετών.

46% λιγότερα δημητριακά.

60% λιγότερα φρούτα.

70% λιγότερα λαχανικά.

80% περισσότερες πατάτες.

340% περισσότερο κόκκινο κρέας.

Μόλις **4** στους **10** εφήβους από 15-17 χρονών τρώνε μόνο 1 φορά την ημέρα φρούτα.Από 15 εως 44 από 50% εως 100% καταναλώνουν περισσότερο από ότι πρέπει γλυκά.

Η λάθος διατροφική καθημερινότητα έχει οδηγήσει στην ύπαρξη στην Ε.Ε 14 εκατομμυρίων υπέρβαρων και 3 εκατομμυρίων παχύσαρκων στα 27 κράτη/μέλη.Η παχυσαρκία έχει λάβει μορφή επιδημίας σε κάποιες χώρες.Τα ελληνόπουλα είναι τα πιο υπέρβαρα παιδιά στην Ε.Ε και τα δεύτερα στον κόσμο μετά τα παιδιά των Η.Π.Α...[MEDLOOK.GR]

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΛΟΓΩ ΚΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- σακχαρώδης διαβήτης.
- υπέρταση.
- διαταραχή λιπιδίων.
- αναπνευστική ανεπάρκεια.
- καρδιακή δυσλειτουργία.
- οστεοπόρωση.

Κάποιος μπορεί να γίνει παχύσαρκος όχι λόγω της ποσότητας της προσλαμβανόμενης τροφής αλλά λόγω των ποιοτικών λαθών στην διατροφή και την αποφυγή σωματικής δραστηριότητας (Παμπίκος Βασίλειος latronet.gr)

Από το 1950 η μελέτη 7 χωρών έδειξε ότι η υιοθέτηση ενός μεσογειακού τρόπου διατροφής αυξάνει τη μακροζωία.Υπάρχουν κανόνες στη διατροφή που μπορούν να βοηθήσουν.

- 1.Σωστό ξεκίνημα(πρωινό)
 - 2.Σωστές ισορροπίες στις τροφές.
(ομάδες)Δημητριακά-ρύζι-ζυμαρικά
-Λαχανικά.
-Γαλακτοκομικά (σωστή αναλογία)
-Κρέας (πρωτεΐνες)
-Λιπή-Έλαια...
 - 3.Όχι στο λίπος (ζωικό)
 - 4.Κατανάλωση προϊόντων ολικής αλέσης.
 - 5.Μέτριο αλάτι,
 - 6.Όχι γρήγορες λύσεις (junk food)
 - 7.Καλή ποιότητα τροφών.
- πηγή.inCardiologgy.gr – neaygeia.gr

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ...

Κατά την εφηβεία ο ρυθμός ανάπτυξης του οργανισμού είναι πολύ αυξημένος και καλείται να καλύψει,ιδιαίτερες ανάγκες του μυϊκού ιστού,των οστών και του όγκου του αίματος.Ο ρυθμός ανάπτυξης στους έφηβους διαφέρει σε μεγάλο βαθμό κυρίως λόγω διαφορετικής σωματικής δραστηριότητας (κορίτσια 2600-αγόρια 3600)

Υπάρχει αυξημένη ανάγκη σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας από τροφές όπως κρέας,ψάρι,κοτόπουλο,γαλακτοκομικά και αυγά. Τα λιπαρά 30% από ακόρεστα,20% έλαια και 10% κορεσμένα.Η σωστή κατανομή θερμίδων βοηθά επηρεάζει πολύ σημαντικά την ανάπτυξη του οργανισμού.Αυξημένη πρόσληψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων στην εφηβική ηλικία μέσω των τροφών σημαίνει ότι ο έφηβος πρέπει να καταναλώνει τροφές υψηλής βιολογικής αξίας.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ.

- 1.Να καταναλώνετε 5 γεύματα την ημέρα.
- 2.Να αποφεύγετε τα ζαχαρούχα ροφήματα και τα βιομηχανοποιημένα σνακ πλούσια σε ζάχαρη,αλάτι και λιπαρά.
- 3.Ναι στα δημητριακά ολικής άλεσης.
- 4.Να καταναλώνετε 400gr φρούτα και λαχανικά την ημέρα.
- 5.Να πίνετε γάλα.Η τροφή κλειδί για την αύξηση του ύψους.

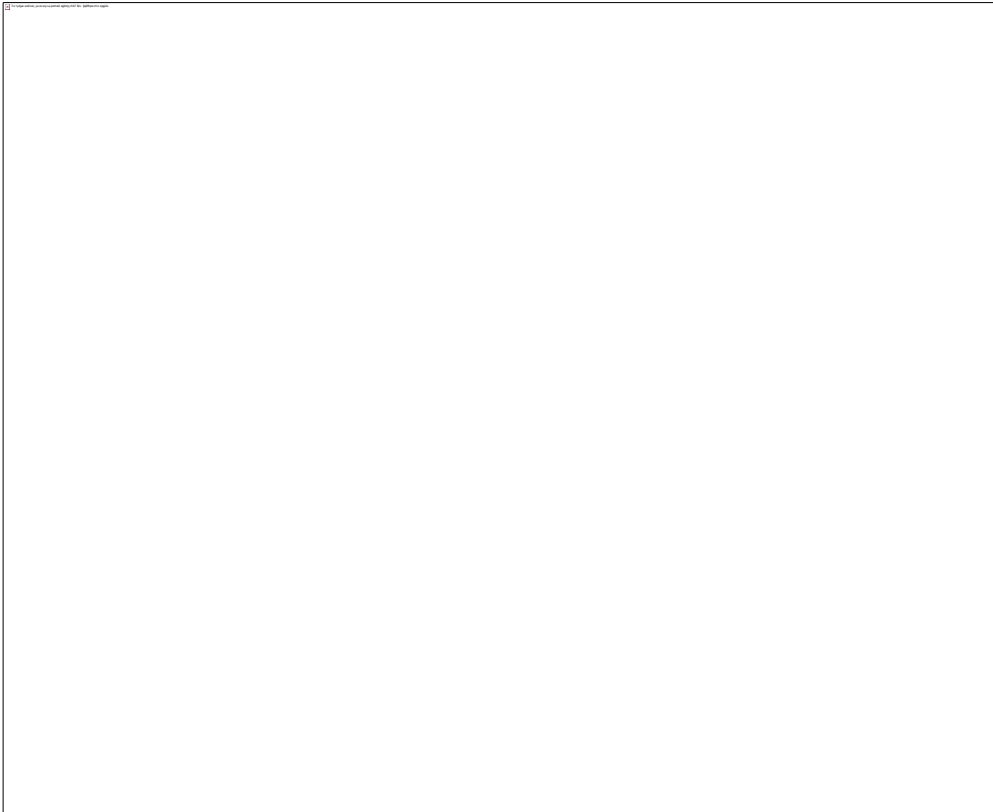
6.Ναι στο άπαχο κρέας (κοτόπουλο-ψάρι)
πηγή:Επιστημονικό Διαιτολογικό Κέντρο.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τα χαρακτηριστικά της είναι τα εξής..

- 1.Αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης(φρούτα,λαχανικά,πατάτες,δημητριακά και όσπρια)
- 2.Ελαιόλαδο ως βασικό έλαιο που αντικαθιστά όλο τα άλλα λίπη και έλαια όπως βούτυρο,μαργαρίνη κ.τ.λ.)
- 3.Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων.
- 4.Κατανάλωση ζάχαρης όχι σε καθημερινή βάση
- 5.Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση.
- 6.Αυγά το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα.
- 7.Κόκκινο κρέας,λίγες φορές τον μήνα.
- 8.Φυσική δραστηριότητα.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ...



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ....

Οι άμεσες επιδράσεις της σωματικής εξάσκησης είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την πρόληψη σοβαρών χρόνιων παθήσεων όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης, ο καρκίνος, η υψηλή πίεση, η παχυσαρκία, η κατάθλιψη, η οστεοπόρωση (medlook.gr)

Ο Ιπποκράτης θεωρούσε την άσκηση και την σωστή διατροφή ακρογωνιαίους λίθους της υγείας του ανθρώπου. Η κίνηση πραγματοποιείται με την συνεργασία πολλών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού, κυρίαρχο βέβαια είναι το μυοσκελετικό. Το καρδιαγγειακό σύστημα προμυθεύει τον οργανισμό με αυξημένο όγκο αίματος λόγω των αυξημένων αναγκών που δημιουργούνται από την κίνηση. Η λεγόμενη αθλητική καρδιά έχει αυξημένο μέγεθος και η αριστερή κοιλία αποκτά παχύτερο τοίχωμα. Η αεροβική άσκηση δείχνει ηχοκαρδιογραφικά ευρήματα μικτού τύπου (αύξηση όγκου-πάχους τοιχωμάτων όλης της καρδιάς)

Ας δούμε πως επηρεάζεται η καρδιά από την σωματική άσκηση.

1. Αύξηση όγκου-πάχυνση τοιχωμάτων (Αύξηση μυικής μάζας)
2. Αύξηση όγκου παλμού (Μεγαλύτερη ποσότητα αίματος σε κάθε καρδιακή συστολή)

3.Ελάττωση καρδιακής συχνότητας σε ηρεμία.

Η αύξηση του όγκου της καρδιάς στους αθλητές θεωρείται φυσιολογική και δεν συνδέεται με την υπετροφική μυοκαρδιοπάθεια. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι η άσκηση είναι ευεργετική εφόσον γίνεται 1. μέτρο στην ένταση 2. ύπαρξη συχνότητας στο πρόγραμμα 3. επίβλεψη από ειδικό.

πηγή: (inkardiology.gr)

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

-Παχυσαρκία

-Καθιστική ζωή και έλλειψη άσκησης.

-Κακή ποιότητα τροφών

Στην Ε.Ε περισσότεροι από 1,5 εκατ. θάνατοι οφείλονται σε καρδιαγγειακά νοσήματα.Οι θάνατοι αυτοί αντιπροσωπεύουν το 40% της γενικής θνησιμότητας.Τα στοιχεία από την Ελλάδα επιτείνουν την ανησυχία καθώς το 57% των ανδρών και 34% των γυναικών εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα από τα φυσιολογικά (Εναπόθεση στα τοιχώματα των αρτηριών).

Το σπίτι,το σχολείο πρέπει να συμβάλουν στην διαμόρφωση καλύτερων συνηθειών διατροφής και τρόπου ζωής.Το 33% των παιδιών,ηλικίας από 2 ετών έως και την εφηβεία έχουν υψηλή χοληστερόλη αίματος.Οι ειδικοί κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου και επισημαίνουν ότι η συστηματική σωματική εξάσκηση,η γυμναστική και όλες οι αθλητικές δραστηριότητες έχουν τεράστια σημασία στην πρόληψη και αποφυγή καρδιαγγειακών προβλημάτων (ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΠΑΘΟΥΣ).ΔΕΝ ΕΧΕΙΣ ΜΙΚΡΟΣ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΘΑ ΕΧΕΙΣ ΜΕΓΑΛΟΣ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΜΥΙΚΟ ΚΑΙ ΕΡΕΙΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Το ερειστικό σύστημα,τα οστά του ανθρώπου που το αποτελούν χρησιμεύουν για τη στήριξη του σώματος αλλά και την προφύλαξη ευπαθών οργάνων.Ο υγιής και δυνατός σκελετός αποτελεί την βάση για μια απροβλημάτιστη καθημερινότητα.Η οστεοπόρωση,η απώλεια πυκνότητας των οστών μεγαλώνει δραματικά με την

πάροδο των χρόνων.Περισσότεροι από 200 εκατ. άνθρωποι παγκοσμίως πάσχουν από την νόσο αυτή.Η σωματική άσκηση και ιδιαίτερα η προπόνηση δύναμης αποτρέπει αποτελεσματικά την απώλεια οστικής μάζας.Μειώνει δηλαδή την γήρανση των οστών.Επιπροσθέτως επενεργεί στην αύξηση της οστικής πυκνότητας όταν ξεκινά από μικρή ηλικία,λίγο πριν την εφηβεία και συμβάλλει δραστικά στην πρόληψη της οστεοπόρωσης.

Οι μυς του ανθρώπινου σώματος προσφύονται στα οστά (γραμμωτοί σκελετικοί μυς) και με τις εντολές του νευρικού συστήματος κινούν τον άνθρωπο. Η δραματική αλλαγή (καθιστική ζωή) της καθημερινότητας μειώνει τον όγκο αλλά και την δύναμη των μυών . Ας αναλογιστούμε πόσες από τις 24 ώρες είμαστε καθιστοί ή ξαπλωμένοι . Αυτό επηρεάζει τη σωστή στάση του σώματος (κύφωση, σκολίωση, λόρδωση), την επιβάρυνση των αρθρώσεων ή δημιουργεί μεγάλα προβλήματα στην οσφυϊκή μοίρα (εκφύλιση, κήλη , δισκοπάθεια, σπονδυλολίσηση)

Οι μυς του ανθρώπου λόγω της μειωμένης καθημερινής επιβάρυνσης ατροφούν, συσσωρεύουν λίπος με αποτέλεσμα την λειτουργική αλλά και φυσιολογική υποβάθμιση όλου του ανθρώπου. Η άθληση και ιδιαίτερα η προπόνηση αύξησης της δύναμης ενεργοποιούν μεγαλύτερο αριθμό μυϊκών ινών και ταυτόχρονα αυξάνουν τον όγκο τους. Έτσι το μυϊκό σύστημα ισχυροποιείται και μπορεί να ξεπερνά καλύτερα τις επιπτώσεις που έρχονται με την πάροδο της ηλικίας.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Οι πνεύμονες δεν έχουν δικούς τους μύες αλλά βασίζονται απόλυτα στη συστολή και διαστολή τους στους μύες των πλευρών και του διαφράγματος για να προσλάβουν και να αποβάλλουν αέρα. Από τον όγκο των πνευμόνων το 75% χρησιμοποιείται κατά την εκγύμναση και ονομάζεται ζωτική χωρητικότητα. Η ευεργετική συμβολή της εκγύμνασης στους πνεύμονες είναι διττή. Καταρχήν ο γυμνασμένος οργανισμός μπορεί κατά τη διάρκεια της άσκησης λόγω των γυμνασμένων θωρακικών και πλευρικών μυών να ανταπεξέλθει καλύτερα στην εισπνοή και την εκπνοή. Ένας γυμνασμένος άντρας μπορεί να αναπνεύσει στο λεπτό έναν όγκο αέρα που ισοδυναμεί με 20 φορές τη ζωτική του χωρητικότητα, ενώ ένας αγύμναστος ίσως καταφέρει να φθάσει τις 10. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη οξυγόνωση και ανανέωση του οργανισμού κατά τη διάρκεια της άσκησης. Οι πνεύμονες ιδιαίτερα μετά την ηλικία των 40 ετών, χάνουν

ένα ποσοστό σιγά-σιγά της λειτουργικής τους ικανότητας. Η αερόβια άσκηση βοηθά ουσιαστικά στην βελτίωση της λειτουργίας των πνευμόνων και την μικρότερη απώλεια αυτής της λειτουργικής ικανότητάς τους.[IATROPEDIA.GR]

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ-ΕΦΗΒΟΥ

Η άθληση μέσα από τις αθλητικές δραστηριότητες (αθλοπαιδιές) επιδρά θετικά στην προσωπικότητα των εφήβων, αφού τα διδάσκει την αυτοπεποίθηση, την αυτοπειθαρχία, την ομαδικότητα, τον θεμιτό ανταγωνισμό, τους ενισχύει το αίσθημα της άμιλλας και βοηθάει στο να μάθει το παιδί να συνεργάζεται. Βοηθά να μάθει το παιδί-έφηβος να αντιμετωπίζει με σωστό τρόπο την νίκη και την ήττα, να αναγνωρίζει το προσωπικό λάθος και να δημιουργεί θετική εικόνα εαυτού. Η άθληση δίνει τη δυνατότητα εκτόνωσης της μεγάλης ενεργητικότητας του εφήβου και εμπνέει στους εφήβους υγιή πρότυπα συμπεριφοράς. Αυτά τα πρότυπα απομακρύνουν τα παιδιά από τις διάφορες καταχρήσεις που μαστίζουν την σημερινή κοινωνία ιδιαίτερα όπως η κατανάλωση αλκοόλ, καπνού και από την υπερβολική και άσκοπη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του internet.

Όμως αν ο αθλητισμός χάσει την πρωταρχική του αξία, της χαράς και της ευεξίας και μετατραπεί σε κυνήγι δόξας, πρωταθλητισμού, κοινωνικής καταξίωσης και οικονομικού κέρδους οδηγεί σε σωματική και ψυχική καταπόνηση του οργανισμού. Η χαρά αντικαθίσταται από ένα μόνιμο άγχος επίδοσης το οποίο συνοδεύεται από ένα μόνιμο άγχος αποτυχίας. Το κυνήγι της μέγιστης επίδοσης σε συνδυασμό με το στρες που δημιουργεί στον αθλούμενο έφηβο πολλές φορές οδηγεί στη χρήση συμπληρωματικών ουσιών διατροφής οι οποίες πολλές φορές είναι απαγορευμένες και έχουν πολύ δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία των αθλούμενων. Πρέπει να γίνει απόλυτα ξεκάθαρο ότι ο αθλητισμός είναι υγεία όταν γίνεται με λογισμένη σωματική επιβάρυνση, χωρίς άγχος και με φυσιολογική διατροφή. Οι υψηλές προσδοκίες που έχουν προπονητές-γονείς από τον έφηβο έχουν επιπτώσεις στην ψυχική υγεία του. Ο έφηβος γίνεται μοναχικός, αποκτά μόνιμο άγχος επίδοσης και περνά στο αντίθετο αποτέλεσμα από το αρχικά επιδιωκόμενο.

ΕΡΕΥΝΑ "ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ 15-17 ΕΤΩΝ"

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

- **Φύλο :** ΑΓΟΡΙ – ΚΟΡΙΤΣΙ
- **Ηλικία :** _____
- **Σωματικό βάρος :** Α _____ Κ _____
- **Ασχολείστε εξωσχολικά με τον αθλητισμό; ΝΑΙ ___ ΟΧΙ ___**
- **Αν ναι τι άθλημα κάνετε; _____**
- **Πόσες φορές την εβδομάδα; (αριθμό)**
- **Πόσες ώρες κάθε φορά; (αριθμό)**
- **Αν ναι σε ποιούς τομείς;**
- **Έχει επίδραση η αθλητική στη σωματική σας διάπλαση:**
 1. Βάρος (απώλεια)
 2. Αύξηση δύναμης
 3. Αερόβια ικανότητα (αντοχή)
 4. Αύξηση ταχύτητας

Η διατύπωση και το περιεχόμενο των ερωτήσεων πραγματοποιήθηκε από την ολομέλεια του τμήματος.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

Πίνακας καταχώρισης ειδών και ποσοτήτων της εβδομαδιαίας διατροφής. Ο πίνακας βρέθηκε στον οδηγό πρότυπων Ε.Ε. του οδηγού.

Κατηγορίες τροφίμων						
ψωμί						
ζυμαρικά						
ρύζι						
φρούτα						
λαχανικά						
ελαιόλαδο						
γαλακτοκομικά						

ψάρια						
πουλερικά						
Ελιές-όσπρια						
Ξηροί καρποί						
πατάτες						
αυγά						
γλυκά						
Κόκκινο κρέας						

Αποτελέσματα της έρευνας διατροφικών συνηθειών σε εβδομαδιαίο κύκλο.

Η έρευνα έγινε από τους μαθητές με θέμα "Αθλητισμός-διατροφή: Η συμβολή του στην ανθρώπινη υγεία"

Το δείγμα της έρευνας ήταν οι μαθητές-μαθήτριες του Γ.Λ Γαστούνης.

Το χρονικό διάστημα της έρευνας ήταν 1 βδομάδα.

Ελαβαν μέρος 36 αγόρια και κορίτσια.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Το ποσοστό αναφέρεται επί των 7 ημερών της εβδομάδας το ποσοστό κατανάλωσης των τροφών αυτών όλες τις ημέρες της εβδομάδας.

ΨΩΜΙ:91%

ΖΥΜΑΡΙΚΑ:29%

ΡΥΖΙ:19%

ΦΡΟΥΤΑ:57%

ΛΑΧΑΝΙΚΑ:46%

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ:57%

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ:85%

ΨΑΡΙΑ:15%

ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ:25%

ΕΛΙΕΣ-ΟΣΠΡΙΑ:29%

ΠΑΤΑΤΕΣ:41%

ΑΥΓΑ:30%
ΓΛΥΚΑ:62%

Αναλύοντας τα αποτελέσματα και συγκρίνοντας τα με την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής μπορούμε να συμπεράνομαι τα εξής. Στους δείκτες ειδών διατροφής με την ένδειξη "ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ" τα ποσοστά του δείγματος μας δείχνουν ότι οι βασικές διατροφικές συνήθειες τείνουν να ταυτιστούν με τις προτεινόμενες τροφές από τον πίνακα διατροφής.

Στους δείκτες ειδών διατροφής με την ένδειξη "ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ" ο δείκτης δείχνει ότι οι συμμετέχοντες καταναλώνουν περισσότερα "ΓΛΥΚΑ" απ'ότι προτείνει ο πίνακας. Ελαφρώς μεγαλύτερη κατανάλωση παρατηρείται και στον δείκτη κατανάλωσης κόκκινου κρέατος.

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Αποτελέσματα της έρευνας για την αθλητική συμπεριφορά των εφήβων. Η έρευνα έγινε από τους μαθητές Ε.Ε με θέμα "ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ: Η συμβολή τους στην ανθρώπινη υγεία"

Το δείγμα της έρευνας είναι οι μαθητές-μαθήτριες του Γ.Λ ΓΑΣΤΟΥΝΗΣ.

Έγινε διαχωρισμός στα αποτελέσματα κατά φύλο. Ελαβαν μέρος 36 αγόρια και κορίτσια.

ΑΓΟΡΙΑ:23 ποσοστό: 63,8

ΚΟΡΙΤΣΙΑ:13 ποσοστό:36,2

-Ασχολείστε εξωσχολικά με τον αθλητισμό?

ΑΓΟΡΙΑ:20 84,4 ΚΟΡΙΤΣΙΑ:6 45,2
10 ερωτηθέντες αγόρια-κορίτσια απάντησαν ότι ασχολούνται μόνο στο σχολείο.

-Πόσες φορές την εβδομάδα;

ΑΓΟΡΙΑ 4-6 (5) 2-4(14) 0-2 (4)

ΚΟΡΙΤΣΙΑ:4-6 (3) 2-7 (7)

-Πόση ώρα κάθε φορά;

ΑΓΟΡΙΑ:1 ΩΡΑ (2) 2 ΩΡΕΣ(12) 3 ΩΡΕΣ (5)

ΚΟΡΙΤΣΙΑ:1 ΩΡΑ (10) 2 ΩΡΕΣ (1) 3 ΩΡΕΣ (0)

-Σας έχει βοηθήσει η αθλητική δραστηριότητα;

ΑΓΟΡΙΑ:ΝΑΙ (20] ΟΧΙ(3)

ΚΟΡΙΤΣΙΑ:ΝΑΙ (13) ΟΧΙ (0)

-Σε ποιούς τομείς;

Απώλεια βάρους (25)

Αύξηση δύναμης (24)

Αύξηση αντοχής (26)

Ταχύτητα (24)

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ-ΕΞΑΓΩΓΗ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΩΝ.

Κατά τη διάρκεια της υλοποίησης του προγράμματος λαμβάνεται υπ'όψιν η ικανότητα δημιουργίας κριτικής σκέψης,συνθετικής αντίληψης,συνεργατικότητας.Αξιολογείται η ικανότητα ανάπτυξης θεωρικής σκέψης αλλά και υλοποίησης αυτής,η ικανότητα συνεπαγωγικής-λογικής αποτύπωσης,ανάλυσης και εξαγωγή συμπερασμάτων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Οι πηγές οι οποίες αξιοποιήθηκαν ήταν οι εξής:

-Άρθο από τους:Παρασκευά Παπαχρήστο και Κωσταντίνο Κούτσικα
(Διαιτολόγους-Διατροφολόγους)

-medlook.gr

-inCardiology.gr

-neaygeia.gr

-Iatropedia.gr

-Επιστημονικό Διαιτολογικό Κέντρο

