

Πώς επηρεάζει ευεργετικά τον ύπνο η γυμναστική;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:swsti-diatrofi.com

Η συχνή σωματική άσκηση και γενικά ο δραστήριος τρόπος ζωής δρα ως καταλύτης για έναν καλύτερο ύπνο, σύμφωνα με μελέτες του Εργαστηρίου Κλινικής Εργοφυσιολογίας του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Σύμφωνα με τον Δρ Γεώργιο Σακκά, Κλινικό Εργοφυσιολόγο και επίκουρο καθηγητή του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας, μελέτες στο Εργαστήριο Κλινικής Εργοφυσιολογίας έχουν δείξει ότι η σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει το καθημερινό στρες και να βελτιώσει την γενική υγεία επιδρώντας ευεργετικά στην φυσιολογία του ύπνου και ολόκληρου του οργανισμού.

«Οι αλλαγές στην ποιότητα του ύπνου είναι αντιληπτές από την πρώτη κιόλας μέρα εκγύμνασης. Η άσκηση δεν λύνει όλα τα προβλήματα της υγείας αλλά αποτελεί έναν ισχυρό καταλύτη που συμμετέχει σε όλες τις διεργασίες του οργανισμού ρυθμίζοντας τον μεταβολισμό και την ομοιόσταση» διευκρινίζει.

Η συστηματική άσκηση συμβάλλει στη πρόληψη καρδιοπαθειών συμβάλλοντας

σημαντικά στην αύξηση της HDL (καλής) χοληστερόλης, στην μείωση της LDL (κακής) χοληστερόλης, στην επιβράδυνση της δημιουργίας της αθηρωματικής πλάκας ή θρόμβων, και στην ομαλοποίηση της αρτηριακής πίεσης. Επίσης, συμβάλλει στην ρύθμιση του σακχάρου του αίματος, στη πρόληψη της απώλειας οστικής μάζας, στην ρύθμιση του σωματικού βάρους, στην ψυχική ευεξία μέσω της παραγωγής των ενδορφινών και στην καταπολέμηση των διαταραχών ύπνου (αϋπνία και σύνδρομο υπνικής άπνοιας).

Έτσι, τόσο οι άνδρες, όσο και οι γυναίκες που συμμετέχουν συστηματικά σε προγράμματα άσκησης, περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα ή ακόμη και μόνο σε καθημερινή βάδιση με ήπιο ρυθμό για μια απόσταση έξι οικοδομικών τετραγώνων, έχουν καλύτερη ποιότητα και ποσότητα ύπνου από τα άτομα με χαμηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. Το ίδιο παρατηρείται και σε ειδικές ομάδες του γενικού πληθυσμού, όπως τα άτομα που εργάζονται σε κυκλόμενο ωράριο.

Επίσης, σε βάθος χρόνου η σωματική άσκηση έχει βρεθεί ότι βελτιώνει την σωματική αντοχή μειώνοντας την αίσθηση της κόπωσης, προάγει έναν καλό ύπνο επιτρέποντας μια ηπιότερη μετάβαση μεταξύ των φάσεων του ύπνου, μειώνει την μυϊκή ένταση που συσσωρεύεται κατά την διάρκεια της ημέρας, αυξάνει την νοητική διαύγεια μέσω της καλύτερης οξυγόνωσης του εγκεφάλου, δυναμώνει και τονώνει την καρδιά και τους πνεύμονες.

Επίσης ενεργοποιεί το νευρικό και το ενδοκρινικό σύστημα, αυξάνει την έκκριση των ενδορφινών που αποτελούν το φυσικό αναλγητικό του οργανισμού και της επινεφρίνης που είναι το φυσικό διεγερτικό του οργανισμού, ενώ μειώνει και την αίσθηση βαρεμάρας και ανίας καθώς επίσης το στρες και την ανησυχία.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι ένα βαρύ γεύμα πριν τον ύπνο, καθώς και η κατανάλωση αλκοολούχων και καφεϊνούχων ποτών επιδεινώνει την ποιότητα του ύπνου αφήνοντας τον οργανισμό κουρασμένο το επόμενο πρωί.

Πηγή: tvxs.gr