

Η Άσκηση ως Προστατευτικός Παράγοντας για την Υγεία των Οστών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

•



Είναι κοινώς αποδεκτό ότι η άσκηση έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία. Ένα όμως επιπρόσθετο όφελος, στο οποίο λανθασμένα δεν δίνεται μεγάλη σημασία και χρίζει ιδιαίτερης αναφοράς, είναι η ευεργετική επίδραση που έχει η άσκηση στην ανάπτυξη των οστών.

Η ομαλή σκελετική ανάπτυξη είναι ιδιαιτέρως κρίσιμη κατά την παιδική ηλικία, μιας και μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή της οστεοπόρωσης και της πρόκλησης καταγμάτων κατά την ενήλικη ζωή. Με δεδομένο ότι σε ποσοστό μεγαλύτερο από το 90% της μέγιστης οστικής μάζας επιτυγχάνεται στα κορίτσια μέχρι την ηλικία των 18 ετών και στα αγόρια μέχρι τα 20, η αύξηση της οστικής μάζας ήδη από την παιδική ηλικία κρίνεται απαραίτητη.

Στόχος, λοιπόν, είναι κατά την παιδική ηλικία να μεγιστοποιηθεί η ανάπτυξη και η οστική πυκνότητα, ούτως ώστε οι έφηβοι να εισέλθουν στην ενηλικίωση με το κατά το δυνατόν υγιέστερο οστό. Βέβαια, εκτός από την άσκηση, εξέχοντα ρόλο για την υγεία των οστών διαδραματίζει και η διατροφή.

Η ανάπτυξη των οστών επιτυγχάνεται με ασκήσεις φόρτισης (ασκήσεις δηλαδή που κατά την εκτέλεσή τους το βάρος του σώματος «περνάει» μέσα από τα οστά) και ασκήσεις ενδυνάμωσης. Ο απλούστερος τρόπος για να ασκηθεί γενικά ένα παιδί, από πολύ μικρή ηλικία, και παράλληλα να δυναμώσουν τα οστά του είναι το περπάτημα. Είναι η πιο απλή μορφή άσκησης και μπορεί να γίνει αρκετά ενδιαφέρουσα, αν πραγματοποιηθεί σε περιοχές που ταυτόχρονα κινούν την περιέργεια και το ενδιαφέρον του παιδιού (π.χ. πάρκα, ζωολογικοί κήποι, εμπορικά κέντρα κλπ). Η συμμετοχή των γονέων σε αυτές τις δραστηριότητες είναι ιδιαίτερα σημαντική, μιας και τα παιδιά νιώθουν ασφάλεια, αλλά κυρίως διότι βλέπουν τους γονείς τους ως πρότυπα.

Με τη πάροδο των ετών τα παιδιά μπορούν να ασχοληθούν και με πιο οργανωμένες δραστηριότητες, όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το βόλεϊ, το τένις, το καράτε, ο χορός ή η ενόργανη γυμναστική, δραστηριότητες δηλαδή κατά τις οποίες πραγματοποιούνται συχνά άλματα και κινήσεις φόρτισης του σκελετού, προκαλώντας με τη σειρά τους σημαντική αύξηση της οστικής πυκνότητας στη σπονδυλική στήλη και στη λεκάνη, και συγχρόνως ενίσχυση και του μυϊκού συστήματος.

Σχετικά με τις ασκήσεις ενδυνάμωσης (δηλαδή αυτές με αντιστάσεις), θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι βοηθάνε μεν σημαντικά στην ενίσχυση των οστών, ωστόσο θα πρέπει να γίνονται με προσοχή, εξατομικευμένα και με διάρκεια 30-45 λεπτά για 2 με 4 φορές την εβδομάδα.

Συνοψίζοντας, ο σημαντικότερος ίσως τρόπος να υποστηρίξουν οι γονείς τα παιδιά τους για να έχουν υγιή οστά είναι να τα αφήνουν να περνούν λιγότερη ώρα καθιστά και περισσότερη κινούμενα. Αξίζει να σημειωθεί ότι η όποια δραστηριότητα κάνει τελικά το παιδί, προκειμένου να αποτελέσει μέρος της ζωής του, θα πρέπει να είναι διασκεδαστική και να μην του προκαλεί αμηχανία ή μειονεκτικά συναισθήματα. Είτε μόνα τους είτε με φίλους, στο σπίτι ή στο πάρκο, η αγάπη για τη φυσική δραστηριότητα είναι το σημαντικότερο δώρο που μπορούν να αποκτήσουν εφ' όρου ζωής.

Πηγή: eyzin.minedu.gov.gr