2 Μαΐου 2017

Η σημασία της άσκησης για έναν έφηβο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα νέας μελέτης, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό Journal of Bone and Mineral Research, φαίνεται ότι οι έφηβοι με τα χαμηλότερα επίπεδα σωματική δραστηριότητας έχουν πιο αδύναμα οστά, συγκριτικά με εκείνους που ασκούνται περισσότερο.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 309 κορίτσια και αγόρια στην εφηβεία. Οι πληροφορίες σχετικά με τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και τα χαρακτηριστικά των οστών συγκεντρώθηκαν κατά τη διάρκεια μιας συγκεκριμένης περιόδου 4 ετών (μεταξύ 10 και 14 ετών για τα κορίτσια και 12 και 16 ετών για τα αγόρια), που είναι κρίσιμη για την υγιή ανάπτυξη του σκελετού.

Συνολικά, παρατηρήθηκαν διαφορές στη δύναμη των οστών μεταξύ των εφήβων που έπιαναν τη σύσταση για 60 λεπτά μέτριας προς υψηλής έντασης άσκηση την ημέρα και εκείνων που ασκούνταν για λιγότερο από 30 λεπτά, με τη δεύτερη κατηγορία να εμφανίζει πιο αδύναμα οστά.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα παιδιά που κάθονται περισσότερο δεν εξασκούν τα οστά τους με δραστηριότητες που ευνοούν την ενδυνάμωσή τους, όπως το τρέξιμο ή κάποιο άθλημα. Συνεπώς, τονίζουν πως τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να απομακρυνθούν από τις οθόνες και να κινούνται περισσότερο, ενώ σχολιάζουν πως η σωματική δραστηριότητα δεν είναι απαραίτητο να είναι οργανωμένη, καθώς ακόμη και σύντομα διαστήματα που περιλαμβάνουν κίνηση, όπως ο χορός στο σπίτι, το κυνηγητό στο πάρκο ή το σχοινάκι μπορούν να είναι αποτελεσματικά.

Πηγή: neadiatrofis.gr