

## Έρευνα για τη Φυσική Άσκηση

Του Scott Pollington Woods, Υπεύθυνου Γραφείου Ποδοσφαίρου DSAActive

Το άρθρο δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Journal, τ. 124, σελ: 15 (2011)

Απόδοση στα ελληνικά: Παπαχρήστου Χ. Άννα

Ακολουθώντας μια πορεία τεσσάρων ετών με στόχο την εκπόνηση διδακτορικής διατριβής με θέμα τις συνήθειες άσκησης ανθρώπων με σύνδρομο Ντάουν στο Πανεπιστήμιο του Cambridge, ο Alexander Phillips παρείχε στο Σύλλογο DSA μια λεπτομερή έκθεση τον Οκτώβριο του 2010.

Η μελέτη αυτή, που έδωσε αρχικά έμφαση στα φυσικά χαρακτηριστικά του συνδρόμου Ντάουν και την ποσότητα της φυσικής άσκησης που αναλαμβάνουν οι άνθρωποι αυτοί, μας παρείχε πρόσφατα άγνωστες πληροφορίες και στατιστικά στοιχεία.

Πιο συγκεκριμένα, υπό την καθοδήγηση του καθηγητή του Πανεπιστημίου του Cambridge, εξειδικευμένου σε θέματα που αφορούν το σύνδρομο Ντάουν, δόκτορα Tony Holland, έγινε φανερό πως πολλοί λίγοι άνθρωποι με σύνδρομο Ντάουν ακολουθούσαν τις προτεινόμενες κατευθυντήριες γραμμές της φυσικής άσκησης (16%). Ο Phillips ανακάλυψε επίσης πως οι άνθρωποι αυτοί έχουν περισσότερες πιθανότητες να είναι υπέρβαροι και παχύσαρκοι σε σχέση με τον υπόλοιπο πληθυσμό, ενώ είναι περισσότερο ευάλωτοι στο να παρουσιάσουν διαβήτη και υψηλά επίπεδα χοληστερόλης σε σύγκριση με τον υπόλοιπο πληθυσμό.

Κάτι πολύ ενδιαφέρον που παρατήρησε ο Phillips είναι πως η έλλειψη άσκησης όχι μόνο ενθαρρύνει αλλά και επιβαρύνει τα προαναφερθέντα προβλήματα, επιταχύνει την εξέλιξη της άνοιας, αλλά και τη γενική διαδικασία γήρανσης. Ο Phillips επιβεβαίωσε πως, προκειμένου να καταπολεμηθούν αυτές οι καταστάσεις και για να αυξηθεί το προσδόκιμο επιβίωσης, οι άνθρωποι αυτοί πρέπει να αρχίσουν να ακολουθούν το προτεινόμενο εβδομαδιαίο πρόγραμμα άσκησης.

Το πρόγραμμα DSACTIVE του Συλλόγου Συνδρόμου Ντάουν Αγγλίας (DSA) παρέχει εβδομαδιαία προπόνηση στο ποδόσφαιρο σε συνεργασία με ακαδημίες ποδοσφαίρου και έχει σαν στόχο να διασφαλίσει πως τα άτομα με σύνδρομο Ντάουν γυμνάζονται τακτικά. Το πρόγραμμα παρέχει μια με μιάμιση ώρα μέτρια /έντονη άσκηση σε εβδομαδιαία βάση. Ο Phillips θα συνεργαστεί με τον Υπεύθυνο της DSActive Ομάδας Ποδοσφαίρου, Scott Pollington Woods, για να καθορίσει πως το πρόγραμμα αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μειώσει το δείκτη μάζας σώματος των παικτών μέσα στα πλαίσια του προγράμματος τους επόμενους μήνες. Τα ακόλουθα σημεία είναι και τα σημεία κλειδιά στην έκθεση του Alexander Phillips:

- Οι άνθρωποι με σύνδρομο Ντάουν έχουν μεγαλύτερα επίπεδα νοσηρότητας και θνησιμότητας.
- Το προσδόκιμο επιβίωσης για τα άτομα με σύνδρομο Ντάουν είναι περίπου 55,8 έτη, δηλαδή ζουν 10,3 έτη λιγότερο από κάποιον με μαθησιακές δυσκολίες.
- Τα άτομα με σύνδρομο Ντάουν κατά μέσο όρο έχουν μικρότερο ύψος και περισσότερα κιλά από τους συνομηλίκους τους. Έχουν επίσης σημαντικά υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος.
- Τα άτομα με σύνδρομο Ντάουν έχουν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν διαβήτη σε σχέση με το γενικό πληθυσμό: 1,4% των παιδιών με σύνδρομο Ντάουν και 10,4% των ενηλίκων πάσχουν από την κατάσταση αυτή.
- Περίπου 44% των ατόμων με σύνδρομο Ντάουν είναι παχύσαρκα σε σχέση με το 26% του γενικού πληθυσμού.
- Οι έρευνες έχουν δείξει παχυσαρκία σε επίπεδα άνω του 10% σε παιδιά με σύνδρομο Ντάουν κάτω των 5 ετών.
- Περίπου 50% των ανθρώπων με σύνδρομο Ντάουν έχει κάποιο καρδιακό πρόβλημα.
- Οι άνθρωποι με σύνδρομο Ντάουν έχουν χαμηλότερη μέγιστη καρδιακή συχνότητα, η οποία περιορίζει την καρδιακή παροχή. Η καρδιαγγειακή

ικανότητα είναι παρόμοια με εκείνη ενός ανθρώπου χωρίς σύνδρομο Ντάουν.

- Οι άνθρωποι με σύνδρομο Ντάουν είναι συχνά σε διαστολικά (πολύ χαμηλά) επίπεδα πίεσης του αίματος, κάτι που οδηγεί σε φυσική αδυναμία.
- Παρόμοια με τους ασθενείς που έχουν καρδιακά προβλήματα, οι άνθρωποι με σύνδρομο Ντάουν έχουν πολύ μικρή δύναμη στα πόδια, κάτι που περιορίζει σημαντικά τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (καρδιακή παροχή).
- Οι άνθρωποι με σύνδρομο Ντάουν έχουν περισσότερες πιθανότητες να υποφέρουν από υποτονία, η οποία συνδέεται με χαμηλή μυική εκούσια συστολή, σαν αποτέλεσμα των ανωμαλιών του 21<sup>ου</sup> χρωμοσώματος.
- Μόνο το 7,4% των εφήβων με σύνδρομο Ντάουν ακολουθεί το συνιστώμενο πρόγραμμα άθλησης και το ποσοστό των ενηλίκων είναι 0%. Το συνολικό ποσοστό των ανθρώπων με σύνδρομο Ντάουν που ακολουθούν το συνιστώμενο πρόγραμμα άθλησης είναι 1,4%.
- Τα χαμηλά επίπεδα φυσικής άσκησης αφήνουν τους ανθρώπους με σύνδρομο Ντάουν εκτεθειμένους στον κίνδυνο να αναπτύξουν στεφανιαία νόσο, διαβήτη τύπου II, συγκεκριμένους τύπους καρκίνου, υπέρταση, πνευμονικές νόσοι, οστεοπόρωση και ψυχικές ασθένειες.
- Οι άνθρωποι με σύνδρομο Ντάουν δείχνουν απότομη εξασθένηση στην επιθυμία για φυσική άσκηση, κάτι που μπορεί να επιταχύνει τη διαδικασία γήρανσης και να τους αφήσει εκτεθειμένους στον κίνδυνο να αναπτύξουν κληρονομικές παθήσεις και ασθένειες, όπως η άνοια με πρόωμη έναρξη σε σχέση με τον υπόλοιπο πληθυσμό.

Μπορείτε να κατεβάσετε ένα αντίγραφο της περίληψης της παρούσας έρευνας από τη διεύθυνση [www.dsactive.org/resources](http://www.dsactive.org/resources). Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τον κ. Scott Pollington Woods, Υπεύθυνο της Ομάδας Ποδοσφαίρου DSACTIVE στο [scott.woods@downs-syndrome.org.uk](mailto:scott.woods@downs-syndrome.org.uk)