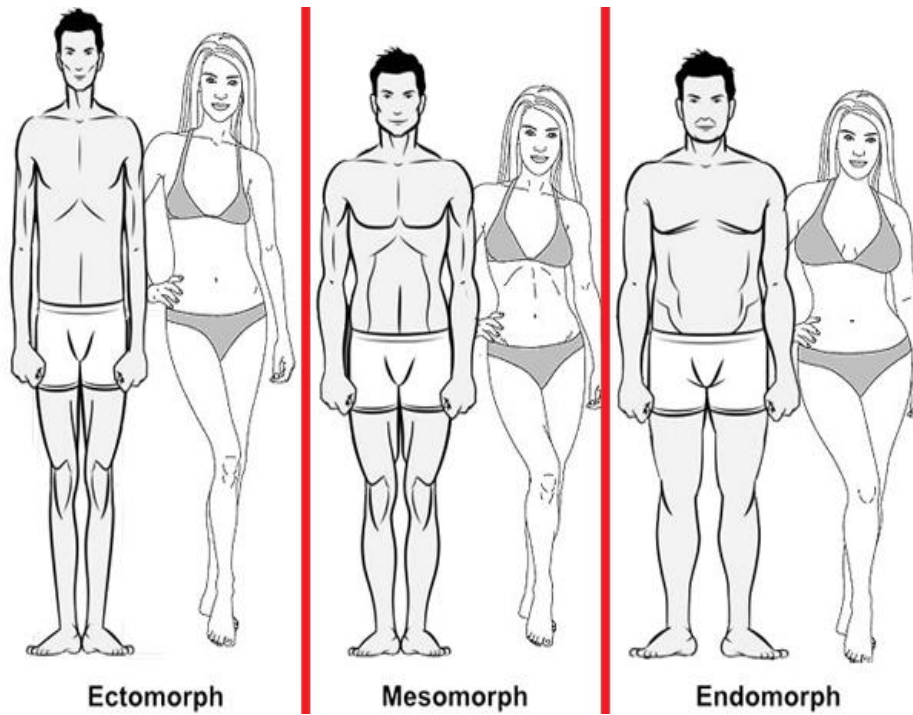


1° ΕΠΑΛ ΛΕΧΑΙΝΩΝ



**PROJECT ME ΘΕΜΑ:
« ΟΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΓΙΑ ΕΝΑ ΩΡΑΙΟ ΣΩΜΑ»**

ΤΑΞΗ : Α1

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΚΑΘΟΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ ΠΕ 11

2014 – 2015

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η σημασία του σώματος για την εύρυθμη λειτουργία του ατόμου είναι σημαντική και δικαιολογείται απόλυτα το θεωρητικό και ερευνητικό ενδιαφέρον για αυτό. Το σώμα βρίσκεται στο επίκεντρο του διαλόγου και δεν περιορίζεται στα πλαίσια της επιστημονικής κοινότητας αλλά ενδιαφέρει το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Ανάγεται σε θέμα ενδιαφέροντος τόσο στα ΜΜΕ όσο και σε δη

μόσιες και ιδιωτικές συζητήσεις που περιλαμβάνουν ζητήματα, όπως διαίτα διατροφή, μόδα, άσκηση, αισθητική. Η δημοσιότητα αυτή επηρεάζει το άτομο δημιουργώντας μια ανησυχία για την υγεία, τις διαστάσεις, το σχήμα και την γενικότερη εμφάνιση του σώματος του. Ταυτόχρονα η Ιατρική και η βιολογία καθιστούν το σώμα μια πολύπλοκη μηχανή τα μέρη της οποίας μπορούν να επισκευασθούν και να τροποποιηθούν στα πλαίσια συγχρόνων πρακτικών όπως οι μεταμοσχεύσεις, η νανοτεχνολογία, η προσθετική. Με τον τρόπο αυτό το σώμα καθίσταται ως ένα σύνολο μερών που επιδέχονται ανακατασκευή.

Η τεχνολογία παρέχει στο άτομο την δυνατότητα να τροποποιήσει το σώμα του σύμφωνα με τις επιθυμίες του καθιστώντας τον υπεύθυνο για την ατομική κατασκευή ενός υγιούς, νεανικού και γυμνασμένου σώματος που οφείλει να συμμορφώνεται με τα αισθητικά πρότυπα της εποχής. Ο καταναλωτικός καπιταλισμός μέσα από τη χρήση της τεχνολογίας κατασκευάζει και πουλάει την εικόνα ενός σώματος που αποτελείται από διάφορα κομμάτια καθένα από τα οποία χρειάζεται φροντίδα, περιποίηση και βελτίωση. Η εικόνα του σώματος αποτελεί μια σημαντική πτυχή της εικόνας του εαυτού η οποία επηρεάζει καθοριστικά την ψυχοκινητική προσαρμογή του ατόμου και την ποιότητα ζωής του. Η εικόνα του σώματος ορίζεται από τον Grogan (1999) ως οι αντιλήψεις, οι σκέψεις και τα συναισθήματα που έχει το άτομο για το σώμα του.

Η μεγάλη διαφορά που υπάρχει ανάμεσα στα σύγχρονα πρότυπα ομορφιάς, όπως παρουσιάζονται από τα ΜΜΕ και στα πραγματικά σώματα ανδρών και γυναικών γίνεται αιτία πολλοί άνθρωποι να βιώνουν το σώμα τους με ένα αρνητικό τρόπο.

ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ

Αρχαιότητα

Υπάρχει μια αντιφατικότητα στη σημασιοδότηση του σώματος σε όλες τις ιστορικές εποχές.

Οι Αρχαίοι Έλληνες λάτρεψαν και εξύμνησαν το ανθρώπινο σώμα αποτυπώνοντας το στο μάρμαρο στο χαλκό ,στην, πέτρα ,στον πηλό.

Οι Ολυμπιακοί αγώνες εξήραν τη δύναμη ,την ευρωστία του αντρικού σώματος το οποίο αγωνιζόταν γυμνό .

Παρόλα αυτά δεν υπήρξε φιλοσοφική συναίνεση για την έννοια του σώματος στις θεωρίες που αναπτύχθηκαν την ανθρωποκεντρική περίοδο των Σωκράτη, Πλάκωνα, Αριστοτέλη.

Ο Σωκράτης επέμενε πως το σώμα αποτελεί εμπόδιο στην ψυχή ,ένα κώλυμα που διαρκώς ενοχλεί, αποσπά και αποτρέπει να δούμε την αλήθεια προορισμός του ανθρώπου κατά το Σωκράτη είναι η αυτογνωσία.

Ο Πλατωνας θεωρεί το σώμα σαν τον τάφο της ψυχής , σώμα και ψυχή είναι διαχωρισμένα άνισα και αντίθετα.

Ο Αριστοτέλης αρνήθηκε το δυισμό ψυχής και σώματος του Πλάτωνα .Η ψυχή και το σώμα γεννιούνται και αναπτύσσονται μαζί

Μεσαίωνας

Η θρησκεία εκλάμβανε το σώμα ως βιολογική οντότητα μειωμένου κύρους. Το σώμα βρίσκεται κάτω από την απόλυτη εξουσία της εκκλησίας η οποία το αντιμετωπίζει ως επικίνδυνο. Ο δυτικός ευρωπαϊκός μεσαίωνας βίωσε την απαγόρευση, την καταδίκη και την προσπάθεια εξάλυψης του σώματος, που μαρτυρούν τόσο τα δογματικά θρησκευτικά κείμενα όσο και το κυρίαρχο φαινόμενο του μοναχισμού

Αναγέννηση

Η Αναγέννηση ξεκινώντας από την Ιταλία τον 14 αιώνα ανακάλυψε ξανά το σώμα και μετασχημάτισε τις κοινωνικές προς αυτό πεποιθήσεις και στάσεις. Ο Rene Descartes(1596-1650) θεώρησε το πνεύμα εντελώς ξεχωριστό από το σώμα, το οποίο αντιλήφθηκε ως μια μηχανή από σάρκα και οστά .Μέσα από το δυισμό αυτό ο Καρτέσιος επιχείρησε την αποδέσμευση του ατόμου από τη θρησκευτική εξουσία δίνοντας της να διαχειριστεί το πνεύμα και την ψυχή, αφήνοντας το σώμα και τη λειτουργία του στη επιστήμη.

Η εμφάνιση του μοντέρνου ανθρώπου συνδέεται με τον διαφωτισμό(18 αι) και την ανάπτυξη του βιομηχανικού καπιταλισμού. Χαρακτηριστικό του 18 αι είναι η θεώρηση του σώματος σαν αποκλειστικά βιολογική οντότητα. Ονομάστηκε νατουραλιστική προσέγγιση που θεωρεί το σώμα σαν μια προ-κοινωνική, βιολογική, έκφυλη βάση πάνω στην οποία χτιστήκαν τα οικοδομήματα του εαυτού και της κοινωνίας (Shilling 1993). Το σώμα αποτελεί μια βιολογική οντότητα που υπάρχει ως καθολικό φαινόμενο, ανεξάρτητα από το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο εδρεύει.

ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΤΕΧΝΕΣ

Στην αρχαιότητα το ανθρώπινο σώμα θεωρούνταν θεού έργο και η έννοια του γυμνού όπως την ξέρουμε σήμερα δεν υπήρχε. Γι' αυτό, η προσπάθεια να το αναπαραστήσει κανείς σε όλο του το μεγαλείο και την τελειότητα, ήταν αυτοσκοπός και ευχής έργον. . Για τους αρχαίους Έλληνες ένα όμορφο σώμα ήταν το αποδεικτικό στοιχείο ενός υπέροχου μυαλού. Μην ξεχνάμε πως ο όρος “καλοκάγαθος” χαρακτήριζε στην αρχαία Αθήνα κάποιον που είχε ωραίο και αρμονικό σώμα, ενώ διέθετε παράλληλα ψυχική και πνευματική καλλιέργεια, ώστε να αποτελεί ένα αρμονικό σύνολο σωματικής και ψυχοπνευματικής ωραιότητας, σύμφωνα με το αττικό παιδευτικό ιδεώδες.

Το κάλλος του σώματος στην αρχαία Ελλάδα» περιλαμβάνει πολλά αρχαιοελληνικά γλυπτά, αγγεία και κοσμήματα που καλύπτουν την περίοδο, από την προϊστορική εποχή έως την εποχή του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Οι εκθέσεις γλυπτών σε μουσεία προκαλούν τον παγκόσμιο θαυμασμό Η Κλέρ Νίνταμ, υπεύθυνη για εκθέσεις στη Bendigo Art Gallery τονίζει : Πρόκειται για έργα τέχνης, που έχουν διαμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και βλέπουμε τους εαυτούς μας. Το ανθρώπινο σώμα προβάλλεται ως μέσο για τη διερεύνηση και ερμηνεία της «ανθρώπινης κατάστασης».

«Ο θαυμασμός για το σώμα δεν ήταν κάτι το μοναδικό στην αρχαία Ελλάδα, αλλά κανένας άλλος πολιτισμός, δεν του έδωσε τέτοια αξία όσο ο ελληνικός» σημείωσε η κ. Νίνταμ. Εξήγησε ακόμα ότι η ελληνική τέχνη του γυμνού σώματος επικεντρώθηκε στην ανδρική μορφή, επειδή η γυναίκα αυτού του τύπου «δεν ήταν κοινωνικά αποδεκτή, και έτσι οι γλύπτες προσπάθησαν να δείξουν το σώμα της γυναίκας, κυρίως μέσα από πέπλα αναδεικνύοντας με αυτό τον τρόπο τον ερωτισμό».

Στον ελληνικό πολιτισμό, είπε, γυμνές γυναίκες έχουμε στα πλαίσια της λατρείας, σαν σύμβολα της γονιμότητας και της αναπαραγωγής. Επίσης, έχουμε θεές (Αφροδίτη) και θεές (νύμφες) γυμνές.

Συμπλήρωσε δε, ότι η εικόνα του γυμνού αθλητή, κομψή και διαχρονική, που συλλαμβάνεται κατά τη στιγμή πριν από την απελευθέρωση του δίσκου, συμβολίζει τη σύνθεση της ισορροπίας και του ρυθμού, τη δύναμη και δράση, ως αιώνιο σύμβολο της ελληνικής τέχνης. Αυτό είναι το γλυπτό του Δισκοβόλου του Μύρωνα .



Κάτι ήξεραν οι αρχαίοι Οι αρχαίες Έλληνιδες φαίνεται πως όχι μόνο δεν αντιμετώπιζαν αυτό το πρόβλημα, αλλά καμάρωναν για το κορμί «αχλάδι». Οι ωραίες της αρχαιότητας που ενέπνευσαν τους γλύπτες και τις έκαναν αγάλματα μάλλον τα είχαν τα ψωμάκια τους. Τα περισσότερα αγάλματα της κλασικής εποχής απεικονίζουν γυναίκες με πιασίματα. Ακόμα και το πασίγνωστο άγαλμα της θεάς Αφροδίτης απεικονίζει τη θεά της ομορφιάς με φαρδιά λεκάνη.



Με την εξάπλωση του χριστιανισμού έρχεται και ο συντηρητισμός. Ήταν αμαρτία να απεικονίζεται το ανθρώπινο σώμα όχι μόνο γυμνό αλλά και

η παραμικρή υποψία λεπτομέρειας αυτού ισοδυναμούσε με αφορισμό ή θάνατο από την Ιερά Εξέταση. Απόδειξη αυτού είναι οι αγιογραφίες, όπου το σώμα των αγίων είναι καθαρά περιγραφικό αλλά και τα χαρακτηριστικά τους όμοια μεταξύ τους. Και στη Δύση έχουμε ελάχιστα δείγματα παραστατικής τέχνης αφού βυθίστηκε κι αυτή στον Μεσαίωνα. την Αναγέννηση. Ήταν τέτοια η δίψα του κόσμου για την αναζήτηση της τελειότητας και της υψηλής αισθητικής, που γρήγορα απενοχοποίησε τη θέα του γυμνού, καθώς ήταν το απόλυτο μέσο απεικόνισης αυτών των αξιών. Τα ίδια κριτήρια ομορφιάς υπήρχαν και στην αναγέννηση όπου τα περιττά κιλά ήταν συνώνυμα με την καλή ζωή και την οικονομική άνεση μιας γυναίκας. Τα περισσότερα έργα τέχνης της εποχής, δείχνουν γυναίκες που σήμερα θεωρούνται χοντρές. Κι όμως τότε ήταν περιζήτητες.

Στην εποχή της Αναγέννησης παρατηρούμε το σώμα της γυναίκας μέσα από πίνακες και έργα τέχνης. Τα παχουλά γεμάτα ατέλειες σώματα δεν αποτελούν πρόβλημα. Οι γυναίκες που απεικονίζονται σ' αυτά είναι τροφαντές και βάση με τα σημερινά δεδομένα θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως και χοντρές. Κανείς καλλιτέχνης της Αναγέννησης δεν σχεδίασε γυναικεία μορφή με λίγα κιλά στο σώμα της. Η επιθυμία των καλλιτεχνών να παρουσιάζουν τα γυναικεία σώματα ακάλυπτα και γυμνά δηλώνει τον μηδαμινό προβληματισμό τους και την αποδοχή των παραπάνω κιλών. Χαρακτηριστικό παράδειγμα παχουλών γυναικών σε πίνακες της Αναγέννησης βλέπουμε σε σπουδαίους ζωγράφους όπως Botticelli , Rubens Hayez κ.α.





ΧΟΛΥΓΟΥΝΤ 50s

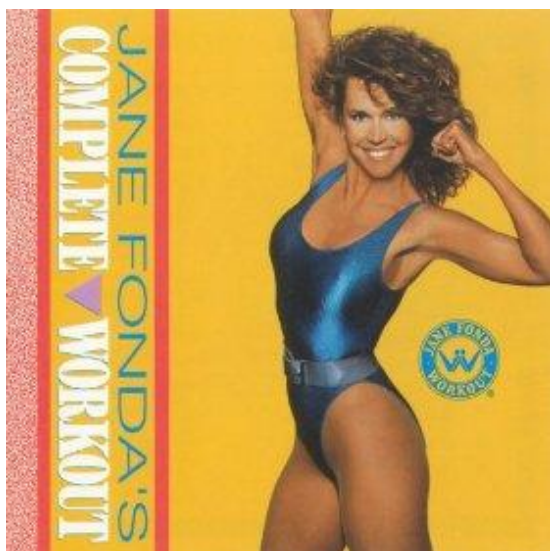
Ο Β΄ Παγκόσμιος Πόλεμος έχει τελειώσει, όμως οι κακουχίες και η πείνα έχουν αφήσει έντονα σημάδια στις αναλογίες των γυναικών. Οι περισσότερες είναι «καχεκτικά» αδύνατες και συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας. Το λεπτεπίλεπτο στυλ τους όμως σηματοδοτεί τη δεκαετία και ταυτίζεται με την έννοια της κομψότητας. Τότε κάνουν την εμφάνισή τους και κάποιες πιο πληθωρικές, που το στυλ τους θα καθορίσει την επόμενη δεκαετία. Αυτές είναι η Ανίτα Εκμπεργκ από την «Ντόλτσε Βίτα» η πιο χαρακτηριστική ίσως, πληθωρική

μεταπολεμική Ξανθιά , η Μέριλιν Μονρόε. Η Μπριζίτ Μπαρντό επίσης κάνει πολύ δειλά την εμφάνισή της προς τα τέλη της δεκαετίας, συνδυάζοντας το καλλίγραμμο σώμα στις αναλογίες μπαλαρίνας. Ο δρόμος για τα 60s έχει πια στρωθεί.



60s,70s

Σ' αυτή τη δεκαετία του '60 μεσουρανούν οι πληθωρικές γυναίκες. Η Μέριλιν Μονρόε βρίσκεται στο απόγειό της. Μαζί της όμως υπάρχει και η άλλη γενιά, των πιο κομψών αναλογικά γυναικών, όπως η Γκρέις Κέλι. Η Μπριζίτ Μπαρντό επίσης αποτελεί πρότυπο για τις γυναίκες στην Ευρώπη. Το ίδιο και η Κατρίν Ντενέβ προς το τέλος της δεκαετίας του '60. Τότε περίπου εμφανίζεται και η λεπτεπίλεπτη Τζέιν Φόντα,



Με το πέρασμα όμως στη δεκαετία του '70 τα πρότυπα αλλάζουν και ταυτίζονται ακόμη περισσότερο με τις κοινωνικές ανακατατάξεις. Η σεξουαλική επανάσταση θέλει τις γυναίκες απελευθερωμένες στην μπόμεν ζωή τους. Η νέα φουρνιά καμία σχέση δεν έχει με τα πρώην πρότυπα. Πολλές υιοθετούν ένα στυλ που άλλοτε παραπέμπει σε χίπι και άλλοτε σε επιτηδευμένη ψυχεδέλεια. Το φεμινιστικό κίνημα έχει πλέον επικρατήσει, τα σουτιέν κήκαν με την

επικράτηση της σεξουαλικής επανάστασης και οι γυναίκες αποφάσισαν ότι δεν είναι ανάγκη να «ζορίζονται» για να είναι θηλυκές.

Παρατηρώντας τις πασαρέλες των τελευταίων δεκαετιών θα διαπιστώσουμε αλλαγή στα πρότυπα και στα σώματα. Με το πέρασμα των χρόνων τα γυναικεία πρότυπα σώματος φανερώνονται δραματικά αδυνατισμένα και αδύναμα. Γυναίκες ψηλόλιγνες σχεδόν ανορεξικές χωρίς καμία ατέλεια στα αδύνατα κορμιά τους και χωρίς ο χρόνος να αγγίζει τα πρόσωπα τους, παίρνουν τη θέση των πιο παχουλών. Όλα αυτά όμως γίνονται λόγω της ανάγκης των ανίδεων γυναικών να φτάσουν το τέλειο. Σήμερα πολλά είναι τα κορίτσια που ακολουθούν εξαντλητικές δίαιτες ώστε να αποκτήσουν τα απεργάδιαστα σώματα των μοντέλων και των τηλεοπτικών προσώπων με αποτέλεσμα πολλές φορές να καταλήγουν στα νύχια της νευρικής ανορεξίας.



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΟΥΝ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΕΝΟΣ ΩΡΑΙΟΥ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΑΘΛΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΙΑΤΡΙΚΗ

Υπάρχουν παράγοντες που εξαρτώνται από εμάς όπως είναι η διατροφή και η άσκηση και παράγοντες που προκαθορίζουν σε μεγάλο βαθμό τη σωματική μας διάπλαση όπως είναι τα γονίδια μας, το περιβάλλον που γεννηθήκαμε και αναπτυσσόμαστε και το κοινωνικό –πολιτισμικό πλαίσιο και η σύγχρονη ιατρική τόσο από την άποψη της επέμβασης σε μέρη του σώματος όσο και με την ανακάλυψη και χρήση φαρμάκων που βοηθούν στη κατασκευή ενός ωραίου σώματος , όπως αυτό καθορίζεται κάθε φορά από το εκάστοτε πολιτισμικό πλαίσιο .

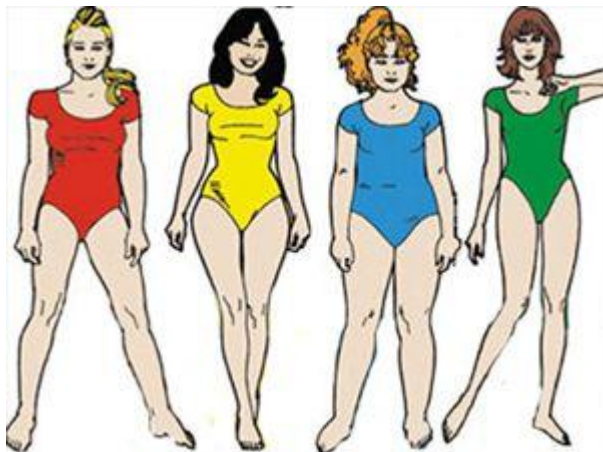
Κληρονομικότητα και σωματότυπος

Η απορία του τι σώμα θα έχουμε μπορεί να μας λυθεί, αρκεί να κοιτάξουμε το σώμα της μητέρας ή του πατέρα μας. Το ποσοστό του σωματικού λίπους και η κατανομή του στο σώμα των γονιών μας αποτελούν ενδείξεις για το πώς θα είμαστε στο μέλλον. Έτσι, αν η μητέρα μας έχει παραπάνω κιλά, είναι πιθανό να συμβεί το ίδιο και σε εμάς. Στο μεταξύ, σύμφωνα με έρευνα, που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Journal of Applied Physiology», ένας στους πέντε ανθρώπους κληρονομεί γονίδια τα οποία δεν του επιτρέπουν να βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση, όσο συστηματικά και να γυμνάζεται. Υπάρχει, όμως, και μια άλλη κατηγορία ανθρώπων που είναι πιο τυχερή, καθώς διαθέτει γονίδια που επιτρέπουν τη γρηγορότερη από το φυσιολογικό αύξηση της μυϊκής μάζας .



Οι ερευνητές της διεθνούς επιστημονικής κοινοπραξίας GIANT (Γενετική Έρευνα Ανθρωπομετρικών Χαρακτηριστικών), που έκαναν δύο ξεχωριστές δημοσιεύσεις στο περιοδικό «Nature», ανέλυσαν γενετικά δείγματα από περίπου 339.000 ανθρώπους. Εντόπισαν, έτσι, πάνω από 140 περιοχές στο ανθρώπινο γονίωμα (από τις οποίες πολλές ήταν άγνωστες έως τώρα), οι οποίες παίζουν ρόλο τόσο στην αύξηση του βάρους, όσο και στο πού συσσωρεύεται το λίπος στο σώμα ενός υπέρβαρου ή παχύσαρκου ανθρώπου.

Γονίδια επηρεάζουν το σχήμα του σώματος ιδίως στις γυναίκες



Μια μεγάλη διεθνής ομάδα επιστημόνων (μεταξύ αυτών και Έλληνες) ανακάλυψε δεκάδες γονίδια που φαίνεται να παίζουν ρόλο στον σωματότυπο των ανθρώπων, κυρίως των παχύσαρκων γυναικών, μεταξύ άλλων καθορίζοντας αν το σώμα τους θα έχει σχήμα "αχλαδιού" (πιο πολύ λίπος στους γοφούς) ή "μήλου" (περισσότερο λίπος στη μέση).

Η μελέτη από 400 επιστήμονες προερχόμενους από 280 ερευνητικά ινστιτούτα πολλών χωρών, με επικεφαλής ερευνητές του πανεπιστημίου της Οξφόρδης και του Συμβουλίου Ιατρικής Έρευνας της Βρετανίας, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό γενετικής "Nature Genetics", σύμφωνα με το BBC και το πρακτορείο Ρόιτερ, ανέλυσε και συνέκρινε το γενετικό κώδικα (DNA) περισσότερων των 77.000 ανθρώπων, αναζητώντας και τελικά ανακαλύπτοντας 13 γενετικές περιοχές που μπορούν να συνδεθούν με τις διαφορές μεταξύ των ατόμων, όσον αφορά στην κατανομή του λίπους στο σώμα.

Οι επιστήμονες γνωρίζουν ότι οι άνδρες και οι γυναίκες που έχουν περισσότερο λίπος γύρω από τη μέση τους σε σχέση με τους γοφούς τους, είναι πιο επιρρεπείς στο διαβήτη και την καρδιοπάθεια, όμως δεν είναι ακόμα ξεκάθαρο γιατί σε μερικούς ανθρώπους το λίπος τείνει να συσσωρεύεται σε αυτό το μέρος του σώματος. Οι ερευνητές πρόσεξαν, στο πλαίσιο της νέας έρευνας, ότι τα 13 γονίδια που ανιχνεύτηκαν, έχουν -για άγνωστο λόγο- σημαντικά ισχυρότερη επίδραση στις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες.

Η νέα ανακάλυψη αποτελεί ένα πρώτο -αλλά ζωτικό- βήμα σε ένα μακρύ δρόμο, που θα πάρει πολύ ακόμα χρόνο, όπως είπαν οι επιστήμονες, για την πλήρη βιολογική κατανόηση του σωματότυπου, καθώς και για τη

θεραπεία παθήσεων που σχετίζονται με την ανισοκατανομή του λίπους στο σώμα.

Μια δεύτερη μελέτη, υπό την επιδημιολόγο δρα Ρουθ Λόος της Οξφόρδης, που αφορούσε ακόμα περισσότερους ανθρώπους (250.000 άτομα), αναζήτησε γενετικές ποικιλομορφίες (παραλλαγές γονιδίων) που θα μπορούσαν να εξηγούν τις διαφορές στο "δείκτη σωματικής μάζας" (BMI) μεταξύ των ανθρώπων, δηλαδή την αναλογία του ύψους σε σχέση με το βάρος. Δείκτης μεταξύ των 25 - 30 μονάδων σημαίνει υπέρβαρο και άνω των 30 παχύσαρκο άτομο. Σε κάθε περίπτωση, οι ερευνητές διευκρίνισαν ότι τα γονίδια παίζουν απλώς ρόλο για την παχυσαρκία ανάμεσα σε άλλους, συχνά πιο σημαντικούς παράγοντες, όπως η κακή διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης.

Η ΑΣΚΗΣΗ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΟ DNA ΠΡΟΣ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ



Κανείς δεν αμφισβητεί τα οφέλη της άσκησης, αλλά σύμφωνα με νέο άρθρο των NY Times, η άσκηση έχει πολλά περισσότερα οφέλη από όσα ξέραμε μέχρι σήμερα. Η άσκηση αλλάζει το σχήμα, και την λειτουργία των γονιδίων μας, κάτι που αποτελεί μια σημαντική βοήθεια να βελτιωμένη ζωή και υγεία. Το DNA είναι πάρα πολύ πολύπλοκο και δυναμικό, με τα γονίδια να "ανάβουν" και να "σβήνουν" συνεχώς, ανάλογα με τις βιοχημικές εντολές που δέχονται από το σώμα. Όταν τα γονίδια είναι "αναμμένα" παράγουν πρωτεΐνες που ωθούν σε αλλαγές στο σώμα. Οι επιστήμονες γνωρίζουν ότι κάποια γονίδια γίνονται πιο ενεργά ή πιο ήσυχα ανάλογα με το αν αθλούμαστε ή όχι. Αλλά δεν ήξεραν ως τώρα με ποιο τρόπο ανταποκρίνονται στην άσκηση.

Αυτό κυρίως γίνεται με την “επιγενετική”, μια διαδικασία που αλλάζει τον τρόπο που λειτουργούν τα γονίδια – χωρίς να αλλάζει το DNA το ίδιο – στον εξωτερικό σχηματισμό των γονιδίων, και μάλιστα με μια συγκεκριμένη διαδικασία που ονομάζεται methylation. Ομάδες ατόμων, που λέγονται methyl groups, προσκολλώνται στο εξωτερικό ενός γονιδίου και κάνουν το γονίδιο να μπορεί να λαμβάνει τα βιοχημικά σχήματα από το σώμα.

Μέχρι σήμερα οι επιστήμονες γνώριζαν ότι τα σχήματα αυτά αλλάζουν ανάλογα με τον τρόπο ζωής μας. Ειδικά σε σχέση με αυτά που τρώμε, με την ρύπανση που μας περιβάλλει, κάποια γονίδια του DNA μας επηρεάζονται πολύ. Βέβαια δεν ξέραμε μέχρι σήμερα τι επίδραση έχει η άσκηση στα σχήματα αυτά.

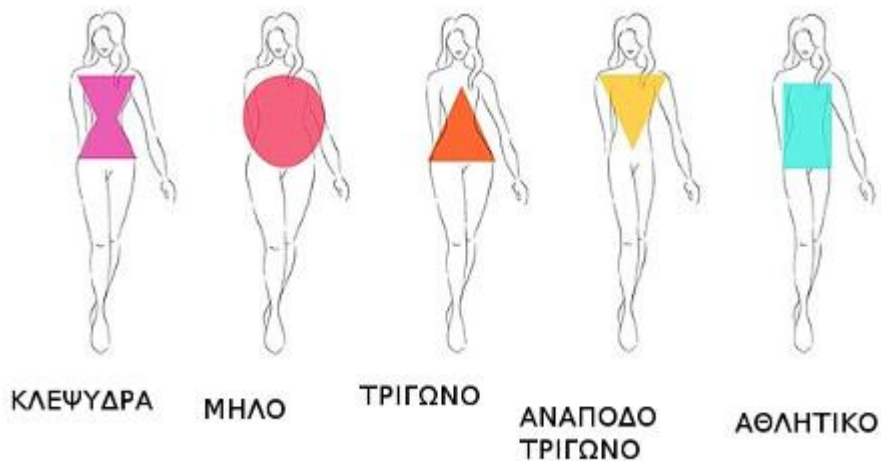
Οι επιστήμονες στο ίδρυμα Karolinska στη Στοκχόλμη, μελέτησαν 23 νέους και νέες τους οποίους έβαλαν να κάνουν ασκήσεις στο ένα από τα δύο τους πόδια. Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά. Πάνω από 5,000 κομμάτια του γονιδίου των κυττάρων των μυών του ποδιού που είχε αθληθεί είχε νέα σχήματα (methylation patterns). Οι αλλαγές ήταν σημαντικές και όταν συγκρίναν οι ερευνητές τα ευρήματα με αυτά από το πόδι που παρέμενε αγύμναστο είδαν ότι το αγύμναστο πόδι δεν είχε κανένα νέο σχήμα (methylation pattern) και είχε παραμείνει όπως ήταν.

Τα γονίδια αυτά, παίζουν μεγάλο ρόλο στον μεταβολισμό, στην ανταπόκριση στην ινσουλίνη και τον ερεθισμό των μυών. Κάτι που σημαίνει με απλά λόγια ότι καθορίζουν πόσο υγιής και δυνατός είναι ο μυς μας και το σώμα μας. Αντίθετα στο πόδι που δεν γυμνάστηκε όλα αυτά τα γονίδια έμειναν ίδια. Κάτι που αποδεικνύει ότι η άσκηση είναι πραγματικά πολύ καλή για τον άνθρωπο και αποτρέπει ασθένειες, κακές συνήθειες, ή σωματικές μεταβολές που μπορεί να ήταν "γραμμένες" στο DNA μας. Οι επιστήμονες αυτή τη στιγμή βρίσκονται στο δεύτερο στάδιο, του να απαντήσουν ερωτήσεις που αφορούν εάν οι αλλαγές αυτές είναι μόνιμες, ή σταματούν μόλις σταματήσουμε να αθλούμαστε.

Θα αποκτήσω το σώμα της μητέρας μου;

Το να προβλέψουμε το μέλλον μας δεν είναι τόσο απλό όσο μια ματιά στη μητέρα μας. Μελέτες δείχνουν ότι, ενώ τα γονιδιακά μας μπορούν να καθορίσουν μέχρι και 80% του βάρους και του σωματικού μας σχήματος, το περιβάλλον και οι προσωπικές επιλογές μας εξακολουθούν να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο.

Γονιδιακή εξάρτηση



Έρευνες αποκαλύπτουν πως ορισμένες πτυχές του σχήματος και του μεγέθους του σώματός μας συνδέονται πιο στενά με τα γονίδια από άλλες. Το πόσο εύκολα αυξάνουμε τη μυϊκή μάζα μας, για παράδειγμα, είναι ένα άκρως κληρονομικό χαρακτηριστικό. Παρόμοια διαπιστώθηκε ότι κάποιοι άνθρωποι - ευνοημένοι γονιδιακά- χρειάζονται λιγότερη άσκηση για να αυξήσουν τη μυϊκή μάζα τους.

Βάρος αναφοράς

Δυστυχώς, ό,τι καθορίζουν τα γονίδια μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να μεταβληθεί. Ακόμη και τα πιο πειθαρχημένα διατροφικά άτομα συχνά μπορεί να αποτύχουν (αφού έχουν χάσει τα πρώτα κιλά) ή να ανακτήσουν το χαμένο βάρος. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι αυτό οφείλεται στο ότι κάθε άτομο έχει ένα βάρος αναφοράς που καθορίζεται γενετικά. Αν το βάρος μειωθεί περισσότερο από 10% από το σημείο αυτό, το σώμα σας θα... αντεπιτεθεί. Όσο περισσότερο βάρος χάνετε δηλαδή τόσο πιο σκληρά εργάζεται το σώμα σας για να επανέλθει. Θα αυξηθούν η πείνα και ο μεταβολικός ρυθμός, θα αρχίσετε να ποθείτε εντονότερα κάποια τρόφιμα (π.χ. γλυκά) και σταδιακά γίνεται πολύ πιο δύσκολο το να αντισταθείτε.

Φαγητό

Παρ' όλ' αυτά, το περιβάλλον και η προσωπική επιλογή μπορεί να έχουν επιπτώσεις στο σχήμα του σώματος. Το εθνικό ποσοστό παχυσαρκίας είναι απόδειξη για τον μεγάλο ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει το περιβάλλον. Το γονιδίωμά μας είναι παρόμοιο εδώ και χιλιάδες χρόνια, η τρέχουσα όμως επιδημία της παχυσαρκίας είναι καινούργια. Μια απλή εξήγηση είναι η αυξημένη προσφορά τροφίμων (πολύ) πλούσιων σε θερμίδες στην καθημερινότητά μας. Πριν από εκατό χρόνια, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είχαν άμεση πρόσβαση σε πολλά από αυτά τα τρόφιμα (fast food, γλυκά), οπότε μόνο τα άτομα με εξαιρετικά υψηλή ευαισθησία σε αύξηση βάρους έγιναν υπέρβαρα. «Ζούμε σε ένα περιβάλλον για το οποίο δεν έχουν σχεδιαστεί τα γονιδιά μας» υποστηρίζουν ερευνητές.

Άσκηση

Ίσως όμως ο ισχυρότερος παράγοντας για τον καθορισμό της σωματικής διάπλασης είναι η φυσική δραστηριότητα. Έρευνα έδειξε ότι οι γυναίκες στα 20 και 30 έτη τους, που έκαναν γυμναστική ως παιδιά, έχουν λιγότερο τυπικά «γυναικεία» σώματα: ευρύτερη μέση, στενότερους γοφούς, πιο μυώδη πόδια και χέρια, αποτέλεσμα του χρόνου που δαπανήθηκε σε άσκηση. Η μυϊκή ενδυνάμωση κατά την εφηβεία είναι πιθανόν να οδηγήσει σε μικρή αύξηση των επιπέδων τεστοστερόνης, κάτι που θα μπορούσε να συμβάλει σε μια ελαφρώς ευρύτερη, πιο αγορίστικη, μέση. Επιπλέον η άσκηση περιορίζει το σωματικό λίπος στο ισχίο και την περιοχή των γοφών - όπου συνήθως οι γυναίκες έχουν... πρόβλημα- πράγμα που εξηγεί τους πιο αδύνατους γοφούς.

Κόντρα

Είναι εξαιρετικά δύσκολο να παρακάμψουμε την όποια γενετική προδιάθεση. Απαιτείται έντονη άσκηση για μυϊκή αναδόμηση, ώστε να αναμορφωθεί το σώμα ως ένα βαθμό και να καθυστερήσει το σημείο που η γραμμή του σώματος αρχίζει να διευρύνεται. Ωστόσο, στην εμμηνόπαυση η μυϊκή μάζα αρχίζει να μειώνεται, ώστε τελικά το σώμα να επανέλθει στο σημείο (βάρος) αναφοράς που ορίζει η γενετική του. Η σκληρή δουλειά, στην πραγματικότητα, θα σας χαρίσει για περισσότερα έτη ένα καλλίγραμμο σώμα και, αν μείνετε σε εγρήγορση στα πενήντα σας, θα πάρετε λιγότερα κιλά και στη συνέχεια σε σχέση με κάποιον αγύμναστο.

Έναντι προδιάθεσης

Παρά το γεγονός ότι οι πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν πως ορισμένα σωματικά σχήματα είναι γενετικά προκαθορισμένα σε μεγάλο βαθμό, σε καμιά περίπτωση δεν είναι... τελεσίδικο. Στο τέλος της ημέρας, εσείς είστε στη θέση του οδηγού. Δεν έχει σημασία τι προβλέπουν τα γονίδιά σας ή το περιβάλλον σας: δεν είναι δυνατή η αύξηση του βάρους αν δεν παίρνετε περισσότερες θερμίδες από ό,τι χρειάζεστε ημερησίως. Με άλλα λόγια, ενώ μπορεί να μη γίνεται να αλλάξει το σχήμα μήλου, σίγουρα περνά από το χέρι μας να αποκτήσουμε πιο υγιές, αδύνατο σώμα.

Μήλο vs αχλάδι

Ο σωματότυπος σε σχήμα μήλου (συχνότερος στους άντρες) φαίνεται πως εξαρτάται περισσότερο από τη γονιδιακή προδιάθεση, σε σχέση με τον αντίστοιχο σε σχήμα αχλαδιού ή τον εξαιρετικά αδύνατο. Από τη στιγμή που κληρονομείτε το ήμισυ των γονιδίων σας από τη μητέρα και το άλλο μισό από τον πατέρα σας, είστε ουσιαστικά ένα μείγμα τους. Μπορείτε να πάρετε τον χειρότερο δυνατό συνδυασμό από τους δύο γονείς ή να είστε τυχερές και να πάρετε τον καλύτερο δυνατό. Δεδομένου του ότι οι άντρες αποθηκεύουν λίπος συνήθως στην κοιλιά, αν και η μητέρα σας έχει... σωσίβιο, αυξάνονται σημαντικά οι πιθανότητες να έχετε σωματότυπο σε σχήμα μήλου. Από ιατρικής άποψης βέβαια αυτό είναι ανησυχητικό, επειδή το κοιλιακό λίπος συνδέεται με πολλές σοβαρές παθήσεις, συμπεριλαμβανομένων του διαβήτη τύπου 2 και της στεφανιαίας νόσου.

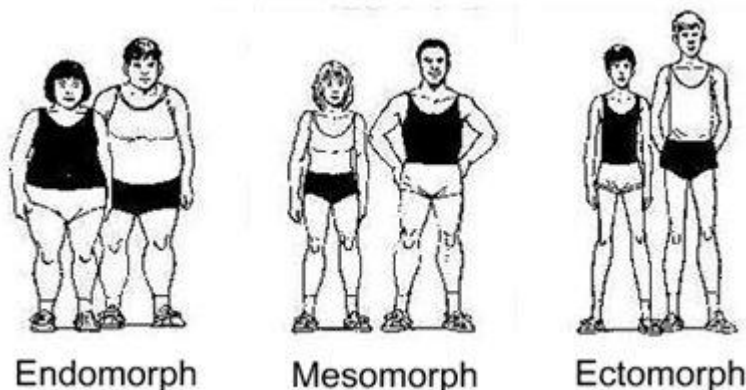
ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ

Η χρήση των αναβολικών έχει φθάσει σε επιδημική κατάσταση .Περισσότερο από 1 εκατομμύριο Αμερικανοί χρησιμοποιούν αναβολικά που η ηλικία τους κυμαίνεται από ενήλικες έως μαθητές λυκείου . Πάνω από 100 εκατομμύρια δολάρια καταναλώνονται ετησίως γύρω από γυμναστήρια και ινστιτούτα υγείας που δίνουν έμφαση στη δύναμη και σωματικής διάπλαση. Οι αναβολικές αλλαγές περιλαμβάνουν την ανάπτυξη ιστών του σώματος με πιο εμφανή την αύξηση της μυθικής μάζας .Χρησιμοποιούνται παράνομα τόσο για τη σωματική διάπλαση όσο και από αθλητές ,κυρίως αθλημάτων δύναμης ,για την αύξηση της απόδοσης. Προκαλούν βλάβες στην υγεία και δίνονται μόνο με ιατρική συνταγή παρόλα αυτά κυριαρχεί η διακίνηση τους στη μαύρη αγορά .

ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟΙ

Υπάρχουν πολύ μεγάλες διαφορές στα χαρακτηριστικά και το σχήμα του σώματος κάθε ανθρώπου. Αυτό συμβαίνει, διότι το κάθε σώμα είναι μοναδικό και ο κάθε άνθρωπος έχει το δικό του σωματότυπο, τα χαρακτηριστικά του οποίου καθορίζονται γονιδιακά. Αυτός είναι ο λόγος που κάποιοι άνθρωποι αποτυγχάνουν να αλλάξουν κάποια χαρακτηριστικά στο «σουλούπι» τους, παρά τις κοπιαστικές προσπάθειες, ενώ κάποιοι άλλοι διατηρούν π.χ. ένα γραμμωμένο σώμα, χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια.

Το σώμα μας αποτελείται από οστά, μύες και λίπος. Η αναλογία και τα χαρακτηριστικά αυτών των επιμέρους υλικών στον οργανισμό καθορίζουν τον τύπο του σώματος. Επειδή όμως, όπως αναφέρθηκε, ο σωματότυπος είναι γενετικά προκαθορισμένος, ακόμα και σε περιπτώσεις που μπορεί να καταφέρουμε να αλλάξουμε μέσω διατροφής και άσκησης την αναλογία του λίπους και των μυών, και άρα να τροποποιήσουμε τη σύσταση του σώματος, ορισμένες πτυχές του σωματότυπου, όπως η σκελετική δομή, θα παραμείνουν μάλλον σταθερές.Υπάρχουν 3 βασικές κατηγορίες σωματότυπου, ο ενδομορφικός, ο μεσομορφικός και ο εκτομορφικός τύπος. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν ένα ξεκάθαρο μοντέλο σωματότυπου, αλλά μια μίξη των τριών αυτών βασικών μοτίβων.



Τα κύρια χαρακτηριστικά κάθε είδους σωματότυπου είναι:

Εκτομορφικός (Ectomorph): Τα χαρακτηριστικά αυτού του σωματότυπου είναι ο επίπεδος θώρακας, οι στενοί γοφοί, το αδύνατο μυϊκό σύστημα, τα λεπτά και μακριά άκρα, το στενό στήθος και ο μακρύς λαιμός, ενώ συνήθως το ύψος των ατόμων με αυτό το σωματότυπο είναι πάνω από τον μέσο όρο.

Ενδομορφικός (Endomorph): Είναι ο σωματότυπος με το υψηλότερο ποσοστό σωματικού λίπους, το οποίο συσσωρεύεται κυρίως στο πάνω μέρος του σώματος, και συγκεκριμένα στην περιοχή την κοιλιάς και των γοφών. Το μυϊκό σύστημα είναι ανεπτυγμένο, δεν είναι όμως ευδιάκριτο λόγω του λίπους. Τα χαρακτηριστικά αυτού του σωματότυπου είναι οι στενοί ώμοι, η φαρδιά λεκάνη και το στρογγυλό πρόσωπο.

Μεσομορφικός (Mesomorph): Αυτό το μοντέλο σωματότυπου χαρακτηρίζεται από τετράγωνο κεφάλι και συμμετρικό σώμα, μεγάλο άνοιγμα των ώμων, στενή μέση και φυσιολογικό μέγεθος γοφών. Επίσης, το μυϊκό σύστημα είναι αρκετά αναπτυγμένο και μπορεί να διακριθεί εξαιτίας του χαμηλού ποσοστού σωματικού λίπους.

Ο σωματότυπος μπορεί να αποτελείται από ένα συνδυασμό των δύο ή των τριών αυτών ειδών. Στους πιο κλασικούς συνδυασμούς περιλαμβάνονται ο **εκτο-ενδομορφικός** τύπος, ο οποίος χαρακτηρίζεται από παραπανίσιο λίπος μόνο στο κάτω μέρος του σώματος, ενώ από την μέση και πάνω η σιλουέτα είναι λεπτή, και ο **ενδο-εκτομορφικός** τύπος, ο οποίος εμφανίζει αυξημένη συγκέντρωση λίπους στη μέση, με λεπτά κάτω άκρα.

Γνωρίζοντας το σωματότυπό μας, θα μπορέσουμε να κατανοήσουμε καλύτερα το σώμα μας, να εξοικειωθούμε με αυτό, να το αγαπήσουμε και να συνειδητοποιήσουμε ότι κάποια χαρακτηριστικά του σώματός μας, επειδή είναι γενετικά προκαθορισμένα, δεν μπορούν να αλλάξουν. Αυτό, όμως, που μπορεί να φαίνεται «μειονέκτημα», μπορεί να μετατραπεί σε ένα δυνατό μας σημείο. Για παράδειγμα, ο σωματότυπος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση των αθλητικών δυνατοτήτων, καθώς τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που εμφανίζει κάθε σωματότυπος του δίνουν τη δυνατότητα να προσαρμόζεται και να αποδίδει καλύτερα σε διαφορετικά είδη άσκησης.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ, body mass index (BMI), ή Quetelet index) είναι μία γενική ιατρική ένδειξη για τον υπολογισμό του βαθμού παχυσαρκίας ενός ατόμου. Λόγω του εύκολου υπολογισμού του είναι ένα ευρέως διαδεδομένο διαγνωστικό εργαλείο των πιθανών προβλημάτων υγείας ενός ατόμου σε σχέση με το βάρος του. Δημιουργήθηκε το 1832 από τον Adolphe Quetelet.

Υπολογίζεται πολύ εύκολα από τον τύπο:

$$(\text{βάρος σε κιλά}) / (\text{Ύψος σε μέτρα})^2$$

Για παράδειγμα: Άτομο με ύψος 1,75 μέτρα και βάρος 78 κιλά έχει $\Delta\text{Μ}\Sigma=78/(1,75*1,75)$ $\Delta\text{Μ}\Sigma$ 25,5

$\Delta\text{.Μ.}\Sigma\text{.}$	<18,5	18,5 - 25	25 - 27	27-30	>30
Κατάσταση	Λιποβαρής	Ιδανικό βάρος	Υπέρβαρος	Υπέρβαρος	Παχυσαρκία
Πιθανή επίπτωση	Απορεί να συνοδεύεται από προβλήματα υγείας		Είναι δυνατόν να περικλείει κινδύνους για μετρικούς ανθρώπους	Αυξημένος κίνδυνος	Κίνδυνος για πλήθος νόσων

Εξαρτάται πάρα πολύ από το φύλο, την ηλικία και το σωματότυπο του ατόμου. Άτομα που αθλούνται ή έχουν γενικά αρκετούς μυς έχουν μεγαλύτερο $\Delta\text{Μ}\Sigma$ χωρίς να έχουν περισσότερο λίπος. Άτομα που λόγω ηλικίας ή παθήσεων έχουν χάσει μυϊκή μάζα θα έχουν μικρότερο $\Delta\text{Μ}\Sigma$ χωρίς αυτό να σημαίνει πως έχουν λιγότερο λίπος

ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Ο χρόνος σε συνδυασμό με τα γονίδια και τον τρόπο ζωής μας αφήνει τα σημάδια του στο σώμα μας. Αν και είναι αδύνατον να τον σταματήσουμε, μπορούμε να τον επιβραδύνουμε, φροντίζοντας να ζούμε κατά το δυνατόν υγιεινά – δίχως τσιγάρο, καθιστική ζωή και πρόχειρα φαγητά, αλλά με υγιεινή διατροφή και αρκετή, καθημερινή κίνηση.

Όσο μεγαλώνουμε όχι μόνο κονταίνει το ανάστημά μας αλλά συρρικνώνονται η καρδιά, τα γεννητικά όργανα και ο εγκέφαλός μας. Ειδικοί επιστήμονες περιγράφουν αυτές τις μεταβολές που οφείλονται στην ηλικία και συμβουλεύουν πώς να προστατευθούμε. Το μεγαλύτερο ανάστημα του ανθρώπου, όπως εξηγεί ο καθηγητής Ορθοπαιδικής-Μεταβολικών Νοσημάτων Οστών του Πανεπιστημίου Αθηνών Γεώργιος Λυρίτης, επιτυγχάνεται συνήθως στις γυναίκες στα 16 και στους άνδρες στα 18 έτη. Μετά, υπάρχει μια σταθεροποίησή του έως την ηλικία περίπου των 40. Ακολουθεί μια βραδεία αλλά σταθερή μείωση του αναστήματος στο υπόλοιπο διάστημα της ζωής του ανθρώπου κατά 1 εκατοστό ανά 10 χρόνια, κυρίως μετά την ηλικία των 50 ετών στις γυναίκες και των 60 στους άνδρες. Μια φυσιολογική γυναίκα σε ηλικία 80 ετών αναμένεται να έχει χάσει 3-4 εκατοστά, ενώ αντίστοιχα ένας άνδρας 2-3 εκατοστά.

Σπονδυλική στήλη

«Οι αιτίες κατά σειρά σημασίας είναι η απώλεια του ύψους των μεσοσπονδυλίων δίσκων, οι οστεοπορωτικές παραμορφώσεις των σπονδύλων, η αύξηση της φυσιολογικής κύφωσης της θωρακικής μοίρας και της λόρδωσης της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης, η οστεοαρθρίτιδα (κυρίως των γονάτων και λιγότερο των ισχίων)», λέει ο κ.

Λυρίτης. «Σε παθολογικές καταστάσεις οι μεταβολές αυτές μπορεί να είναι πολύ μεγάλες και να ξεπερνούν τα 10 εκατοστά».

Οι 23 μεσοσπονδύλιοι δίσκοι έχουν ύψος 0,5-1 εκ. ο καθένας, επομένως προσφέρουν στο ανάστημα μήκος 25- 30 εκατοστών. Με την πάροδο της ηλικίας, εκφυλίζονται και αφυδατώνονται, με αποτέλεσμα να χάνουν συνολικά σημαντικό ύψος που μπορεί να υπερβεί **τα 10 εκατοστά**. Γι' αυτό, μία γυναίκα μετά την εμμηνόπαυση μπορεί έχει χάσει σημαντικό ποσοστό του αναστήματος αλλά και να έχει επιδείνωση της κύφωσης, χωρίς να συνυπάρχουν οστεοπορωτικές παραμορφώσεις. Η κατάσταση αυτή συνοδεύεται κατά κανόνα με συνεχή ενοχλήματα, πόνους στην πλάτη και τη μέση, καθώς και δυσκινησία. Η παχυσαρκία, κυρίως στην περιοχή του κορμού, επιδεινώνει το πρόβλημα.

Η σαρκοπενία, δηλαδή η προοδευτική απώλεια μάζας και απόδοσης του μυϊκού μας συστήματος, αποτελεί μετά την οστεοπόρωση και την οστεοαρθρίτιδα / σπονδυλαρθρίτιδα την τρίτη σημαντική παράμετρο για την αλλαγή της εξωτερικής εμφάνισης και λειτουργίας του σώματός μας. «Η μέγιστη μυϊκή λειτουργία επιτυγχάνεται στους άνδρες στην ηλικία των 25 ετών και στις γυναίκες στην ηλικία των 20», εξηγεί ο κ. Λυρίτης. «Διατηρείται σχεδόν ανέπαφη και στα δύο φύλα έως το 40ό έτος, ενώ μετά στους άνδρες μειώνεται σχεδόν γραμμικά έως την προχωρημένη ηλικία, ενώ στις γυναίκες επιδεινώνεται απότομα μετά την εμμηνόπαυση. Η ελάττωση της μυϊκής μάζας συνοδεύεται κατά κανόνα από σύγχρονη αύξηση του λιπώδους ιστού».

Μετρά προστασίας

Η πρόληψη της φυσιολογικής απώλειας αναστήματος μπορεί εν μέρει να προληφθεί με συστηματική φροντίδα. Συγκεκριμένα και κατά σειρά σημασίας συνιστάται: 1) Συστηματική άσκηση με ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης και σωστής στάσης του κορμού. 2) Διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες. 3) Αποφυγή της παχυσαρκίας. 4) Διακοπή του καπνίσματος (που εκφυλίζει τους ιστούς) και των οινοπνευματωδών ποτών. 5) Αποφυγή καθιστικής εργασίας.

Πόσο «μεγάλο» είναι το σώμα μας;

Πρόσφατες μελέτες αναφέρουν ότι το σώμα μας και τα όργανά του δεν «γερνούν» με τον ίδιο ρυθμό και ότι η άσκηση γυρνά το χρόνο πίσω για διάφορα μέρη του σώματός μας. Μοιάζει λογικό αλλά πως επιβεβαιώνεται;

Μπορεί να έχετε ακούσει για το Μαραθωνοδρόμο με καρδιά 19χρονου ή του Γιόγκι (Jogi) με πλάτη νεότερη κατά δεκαετίες από τον ίδιο .Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη στο πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, το ανθρώπινο σώμα έχει ιστούς και όργανα που γερνούν με διαφορετικό ρυθμό από εμάς. Έτσι, ο υγιής ιστός στο στήθος μιας γυναίκας βρέθηκε να είναι περίπου δύο με τρία χρόνια γηραιότερος από την ίδια ενώ ο καρδιακός της ιστός βρέθηκε να είναι περίπου εννέα χρόνια νεότερος από τα υπόλοιπα όργανά της. Αν και η ακριβής αιτία για αυτές τις διαφοροποιήσεις παραμένει άγνωστη και κατά βάση θεωρείται να ανήκει στο γενετικό υλικό του κάθε ανθρώπου ωστόσο υπάρχουν τρόποι – επιστημονικά αποδεδειγμένοι – που βοηθούν να διατηρήσουμε το σώμα μας

τόσο νέο και υγιές όσο αυτό είναι δυνατό. Ενδεικτικά ο Thomas Storer, Διδάκτωρ και Διευθυντής του ερευνητικού εργαστηρίου φυσιολογίας στο Νοσοκομείο Brigham and Women's Hospital, στη Βοστώνη, αναφέρει: «Διαθέτουμε ένα συγκεκριμένο γενετικό υλικό αλλά ο τρόπος που χρησιμοποιούμε αυτό το γενετικό υλικό στη διάρκεια της ζωής μας μπορεί να το διαφοροποιήσει».

Κύτταρα:

Κάθε κύτταρο ή χρωμόσωμα στο σώμα μας διαθέτει ένα τελομερές αυτό είναι μια περιοχή του [DNA](#) γενετικού υλικού που λειτουργεί σαν προστασία κατά τη διαίρεση των κυττάρων.

Κάθε φορά που γίνεται αυτό τα τελομερή «κονταίνουν» και όταν κονταίνουν πολύ, πεθαίνουν. Έτσι, οι ερευνητές χρησιμοποιούν συχνά το μήκος των τελομερών για να προσεγγίσουν το ρυθμό της βιολογικής γήρανσης. Σε μια γερμανική μελέτη συγκρίθηκε το μήκος των τελομερών μεσήλικων αθλητών μεγάλων αποστάσεων με ατόμων ίδιας ηλικίας αλλά χωρίς ιδιαίτερη καταπόνηση και αθλητική δραστηριότητα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η απώλεια τελομερών στους δρομείς είχε μειωθεί κατά 75% περίπου! Αρκετά ασφαλής δήλωση ότι τα κύτταρα των δρομέων ήταν σημαντικά νεότερα από αυτά των αδρανών συνομιλήκων τους.

Δέρμα

Η εξωτερική στοιβάδα του (η επιδερμίδα) γίνεται πιο λεπτή. Τα κύτταρα που παράγουν μελανίνη (είναι η ουσία που δίνει στο δέρμα κάθε ανθρώπου το χαρακτηριστικό χρώμα του) ελαττώνονται σε αριθμό ενώ όσα απομένουν είναι πιο μεγάλα σε μέγεθος και έτσι, το δέρμα δείχνει πιο λεπτό, πιο χλωμό και πιο διάφανο.

Στα σημεία που «βλέπει» ο ήλιος μπορεί να εμφανιστούν κηλίδες. Το δέρμα χάνει τη δύναμη και την ελαστικότητά του. Το κολλαγόνο και η ελαστίνη εκφυλίζονται, με συνέπεια να αναπτύσσονται ρυτίδες, «σακούλες» και πτυχωσείς, που είναι εντονότερες στους καπνιστές και σε όσους εκτίθενται πολύ στον ήλιο. Μειώνεται η παραγωγή σμήγματος, με συνέπεια να μην λιπαίνεται καλά το δέρμα και έτσι να εκδηλώνονται ξηρότητα και κνησμός (φαγούρα). Τα αιμοφόρα αγγεία γίνονται πιο εύθραυστα και η δημιουργία μώλωπα (μελανιά) πιο εύκολη. Μειώνεται η παραγωγή ιδρώτα και έτσι εμποδίζεται το δρόσισμα του οργανισμού όταν κάνει ζέστη.

Οστά

Τα οστά χάνουν ασβέστιο και γίνονται πιο εύθραυστα. Την μέγιστη οστική πυκνότητά μας την αποκτάμε μέχρι τα 25 μας χρόνια. Μετά από αυτή την ηλικία, αρχίζει η προοδευτική απώλεια οστικής μάζας. Όσο πιο δραστήριος είναι κανείς στην παιδική ηλικία και όσο περισσότερα γαλακτοκομικά προϊόντα καταναλώνει, τόσο πιο μεγάλη θα είναι η μέγιστη οστική μάζα του. Εάν η απώλεια οστικής μάζας είναι πολύ μεγάλη, αναπτύσσεται οστεοπόρωση που είναι πολύ πιο συχνή στις γυναίκες, αλλά

μπορεί να εκδηλωθεί και στους άντρες. Η οστεοπόρωση αυξάνει τον κίνδυνο καταγμάτων, τον οποίο επιτείνει το αυξημένο ενδεχόμενο πτώσης εξαιτίας της φθοράς σε μυϊκή δύναμη και ευλυγισία.

Αρθρώσεις

Στις αρθρώσεις αναπτύσσονται φλεγμονή, πόνος, δυσκαμψία και παραμορφώσεις, εξαιτίας της φυσιολογικής φθοράς τους. Σχεδόν όλοι οι ηλικιωμένοι έχουν αλλοιώσεις των αρθρώσεων που προκαλούν από μικρή δυσκαμψία έως σοβαρή αρθρίτιδα. Οι ώμοι μπορεί να γίνουν πιο στενοί και η λεκάνη πιο φαρδιά. Το σώμα μπορεί να είναι πιο κυρτωμένο.

Μύες

Σύμφωνα με το Αμερικανικό Κολλέγιο Αθλητικής, η απόδοση των μυών αρχίζει να φθίρει κατά 5% ανά δεκαετία από την ηλικία των 40 και μετά ενώ η σταδιακή αυτή γήρανση επιταχύνεται σε ρυθμό μετά τα 65 με 70. Μελέτες όμως (Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism) δείχνουν ότι αυτή η απώλεια μυϊκού ιστού είναι δυνατό να καθυστερήσει ή να μειωθεί με την τήρηση ενός σταθερού προγράμματος ενδυνάμωσης όποτε και αν ξεκινήσει αυτό. Η δύναμη και η μυϊκή μάζα φτάνουν στο μέγιστο επίπεδο στις ηλικίες 20-30 ετών. Στη συνέχεια, αρχίζει η προοδευτική φθορά που εκδηλώνεται με συρρίκνωση και ελάττωση του αριθμού και του μεγέθους των μυϊκών ινών. Το επακόλουθο είναι απώλεια μυϊκής δύναμης και ευλυγισίας. Η περίμετρος της μέσης αρχίζει να αυξάνεται μετά τα 40 χρόνια, καθώς οι μύες μετατρέπονται σε λίπος το οποίο συγκεντρώνεται στον κορμό. Στην ίδια ηλικία αρχίζει η ελάττωση της μυϊκής μάζας σε χέρια και σε πόδια. Οι κινήσεις επιβραδύνονται και μπορεί να περιοριστούν. Ο διασκελισμός κατά την βάδιση γίνεται πιο αργός και πιο μικρός. Μπορεί να παρατηρηθεί αστάθεια στη βάδιση και μικρότερη κινητικότητα των χεριών. Η δύναμη και η αντοχή ελαττώνονται και η κόπωση μπορεί να εμφανίζεται πιο γρήγορα.

Πρόσωπο

Ο μυϊκός τόνος μειώνεται σταδιακά και το πρόσωπο μοιάζει «κρεμασμένο». Οι ιστοί κάτω από τη γνάθο «σακουλιάζουν» και οδηγούν μερικές φορές στο «διπλοσάγονο». Σε μερικούς ανθρώπους η μύτη μακραίνει λίγο και μοιάζει πιο έντονη. Η αίσθηση της όσφρησης ελαττώνεται συνήθως μετά την ηλικία των 70 ετών. Μπορεί να αναπτυχθούν χρωματιστές κηλίδες, κυρίως εξαιτίας της έκθεσης στον ήλιο.

Αυτιά

Τα αυτιά μπορεί να μακρύνουν λίγο, πιθανώς εξαιτίας της ανάπτυξης χόνδρου. Σε ορισμένους άντρες αναπτύσσονται τρίχες στα αυτιά που γίνονται πιο μακριές, πιο σκληρές και πιο εμφανείς καθώς μεγαλώνουν. Η κυψελίδα γίνεται πιο ξηρή, με συνέπεια να είναι πιο εύκολη η απόφραξη του ακουστικού πόρου και να μειώνεται η ακοή. Από την ηλικία των 30 ετών αρχίζει να φθίνει η ακοή, εκτός κι αν υπάρξει εξωτερικός παράγοντας (λ.χ. υπερβολική έκθεση σε πολύ δυνατή μουσική ή επαγγελματικό θόρυβο) που θα την πλήξει νωρίτερα. Η μείωση της ακοής γίνεται πιο εμφανής από την ηλικία των 50

ετών, ενώ ένας άνθρωπος στους τρεις στις ηλικίες άνω των 60 ετών έχει βαρηκοΐα.

Μάτια

Τα φρύδια και οι βλεφαρίδες «γκριζάρουν». Το δέρμα γύρω από τα μάτια χαλαρώνει και αναπτύσσει ρυτίδες. Οι οφθαλμικοί κόγχοι μοιάζουν βαθουλωμένοι και περιορίζονται οι κινήσεις των ματιών. Τα κάτω βλέφαρα μοιάζουν «σακουλιασμένα» και συχνά «πέφτουν» τα βλέφαρα, περιορίζοντας σε κάποιες περιπτώσεις την όραση. Η εξωτερική επιφάνεια των ματιών (ο κερατοειδής χιτώνας) μπορεί να παρουσιάσουν έναν γκριζόλευκο δακτύλιο. Το έγχρωμο τμήμα των ματιών (η ίριδα) χάνει χρωστική ουσία, γι' αυτό και πολλοί ηλικιωμένοι μοιάζουν να έχουν γκρι ή ανοιχτά μπλε μάτια. Η οπτική οξύτητα αρχίζει να μειώνεται μετά την ηλικία των 40 ετών, οπότε και αρχίζει να αναπτύσσεται σταδιακά η πρεσβυωπία.

Στόμα

Μπορεί να υποχωρήσουν τα ούλα, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη οδοντικών προβλημάτων και αλλάζοντας την εμφάνιση του στόματος. Αν υπάρξει απώλεια δοντιών, τα χείλη θα μοιάζουν «βουλιαγμένα». Το οστό της γνάθου χάνει οστική μάζα, με αποτέλεσμα να μειώνεται το μέγεθος του κάτω τμήματος του προσώπου και να φαίνονται πιο έντονα το μέτωπο, η μύτη και το στόμα. Η παραγωγή σιέλου μπορεί να μειωθεί, οδηγώντας σε ξηροστομία, που με τη σειρά της μπορεί να επηρεάσει την ομιλία, τη γεύση και την κατάποση. Τα δόντια μπορεί να γίνουν εύθραυστα. Στις γυναίκες, από τα 40 και μετά αρχίζει να μειώνεται ο αριθμός των γευστικών καλύκων στη γλώσσα, οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για τη γεύση. Η μείωση αυτή μπορεί να αλλάξει τη γεύση μας. Στους άντρες, η μείωση αυτή αρχίζει συνήθως στα 50.

Καρδιά και πνεύμονες:

Αθλητές που συνεχίζουν να προπονούνται καθώς «γερνούν» διατηρούν την καλή καρδιαγγειακή τους λειτουργία στο διπλάσιο σε σχέση με τους συνομήλικούς τους που διάγουν «καθιστικό βίο», αναφέρει μελέτη δημοσιευμένη στο περιοδικό *Journal of Applied Physiology*. Άλλη μελέτη (περιοδικό *Circulation*) αποκαλύπτει ότι έξι μήνες διαρκούς άσκησης αντέστρεψε τις όποιες – σχετιζόμενες με ηλικία – στην αεροβική ισχύ που είχαν βιώσει προηγουμένα οι συμμετέχοντες στην μελέτη (δείγμα ανδρών στην ηλικία των 50). Η συμβουλή του Justin Mager, M.D. φυσίατρου, στην Καλιφόρνια είναι : «Χρειάζεται να παραμείνουμε ενεργοί για να διατηρήσουμε τη σωματική μας λειτουργικότητα αλλά και να ενσωματώνουμε επαρκή χρόνο ανάκαμψης». Πιο αναλυτικά κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης η καρδιά δουλεύει για το 1/3 του χρόνου ενώ κατά τα υπόλοιπα 2/3 ανακάμπτει για τον επόμενο χτύπο. Επομένως είναι πολύ σημαντικό να δίνουμε στο σώμα μας το χρόνο να προσαρμοστεί στην αλλαγή και την ένταση..

Ο καρδιακός ρυθμός επιβραδύνεται. Το μέγεθος της καρδιάς συχνά αυξάνεται λίγο (ιδίως στην αριστερά κοιλία) αλλά επειδή αναπτύσσεται πάχυνση στο τοίχωμα της καρδιάς, γεμίζει με λιγότερο αίμα και με πιο αργό ρυθμό.

Ο καρδιακός μυς χάνει προοδευτικά την δύναμη να ωθεί γρήγορα, μεγάλες ποσότητες αίματος σε όλο το σώμα και έτσι κουραζόμαστε πιο εύκολα και χρειαζόμαστε περισσότερη ώρα για να συνέλθουμε. Τα αιμοφόρα αγγεία χάνουν την ελαστικότητά τους. Συσσωρεύονται λιπώδη ιζήματα στα εσωτερικά τοιχώματα των αρτηριών (αυτή είναι η αρτηριοσκλήρυνση), με συνέπεια στένωση στον χώρο απ' όπου διέρχεται το αίμα (λέγεται αυλός της αρτηρίας). Η κύρια αρτηρία που τροφοδοτεί με αίμα το σώμα, η αορτή, αποκτά πιο παχύ, δύσκαμπτο τοίχωμα, γεγονός που αυξάνει την αρτηριακή πίεση. Οι βαλβίδες της καρδιάς που ρυθμίζουν την ροή του αίματος, αναπτύσσουν πάχυνση και γίνονται πιο δύσκαμπτες.

Η καρδιά αναγκάζεται να δουλεύει πιο σκληρά για να τροφοδοτήσει με αίμα τον οργανισμό, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει στην υπέρταση και σε άλλα προβλήματα. Η μείωση στην αποδοτικότητα της καρδιάς αρχίζει γύρω στα 30 χρόνια και μέχρι τα 60 έχει μειωθεί περίπου στο μισό. Η εκφύλιση της είναι ταχύτερη σε όσους δεν γυμνάζονται.

Μέχρι την ηλικία των 20 ετών ο οργανισμός παράγει νέες πνευμονικές κυψελίδες (είναι οι πιο μικροσκοπικές δομές των πνευμόνων που γεμίζουν με αέρα). Από τα 20 και μετά, οι πνεύμονες χάνουν σταδιακά τον ιστό τους, με τις κυψελίδες να μειώνονται σε αριθμό – το ίδιο και τα μικροσκοπικά αιμοφόρα αγγεία που τις τροφοδοτούν με αίμα (τριχοειδή αγγεία). Οι πνεύμονες γίνονται επίσης λιγότερο ελαστικοί. Μειώνεται η μέγιστη δύναμη με την οποία εισπνέουμε ή εκπνέουμε. Οι μύες των πλευρών εξασθενούν και ο θώρακας τεντώνεται λιγότερο κατά την αναπνοή.

Πεπτικό σύστημα

Η κατάποση όσο και η πέψη (η ρυθμική κίνηση της τροφής καθώς διέρχεται από την πεπτική οδό) επιβραδύνονται. Το εσωτερικό τοίχωμα των εντέρων μπορεί να μην απορροφά καλά τα θρεπτικά συστατικά. Μειώνονται βαθμιαία οι ουσίες που παράγουν το στομάχι, το λεπτό έντερο, το ήπαρ και το πάγκρεας για να γίνει η πέψη των τροφίμων (το στομάχι λ.χ. παράγει λιγότερα οξέα έπειτα από την ηλικία των 50 ετών, γι' αυτό και είναι πιο δύσκολο να απορροφηθεί η βιταμίνη B12). Γίνονται πιο συχνά προβλήματα όπως η δυσπεψία, οι ανεπάρκειες θρεπτικών συστατικών και η δυσκοιλιότητα.

Ουροποιητικό σύστημα

Μειώνεται ο νεφρικός ιστός και ο αριθμός των μονάδων διήθησης των νεφρών (λέγονται νεφρώνες), ενώ τα αιμοφόρα αγγεία των νεφρών παρουσιάζουν σκλήρυνση. Έτσι, επιβραδύνεται η νεφρική λειτουργία. Η ουροδόχος κύστη γίνεται πιο δύσκαμπτη και οι μύες της χαλαρώνουν, με συνέπεια να μην αδειάζει πλήρως κατά την ούρηση.

Στις γυναίκες, η μυϊκή χαλάρωση μπορεί να προκαλέσει πρόπτωση της κύστεως, που μπορεί να μπλοκάρει την ουρήθρα. Στους άντρες, μπορεί να παρατηρηθεί διόγκωση του προστάτη, που αποφράσσει την ουρήθρα.

Εγκέφαλος και νευρικό σύστημα

Ελαττώνεται το μέγεθος (όγκος) του εγκεφάλου και ο αριθμός των νευρικών κυττάρων σε αυτόν. Επιβραδύνεται η μετάδοση μηνυμάτων μεταξύ των νευρικών κυττάρων. Μπορεί να συσσωρευτούν στον εγκέφαλο άχρηστα υποπροϊόντα του μεταβολισμού δημιουργώντας μη φυσιολογικές δομές που ονομάζονται πλάκες. Τα νεύρα εκφυλίζονται, επηρεάζοντας τις αισθήσεις – μεταξύ αυτών την αφή, με συνέπεια προβλήματα κίνησης και ασφάλειας. Η μνήμη (ιδίως η βραχυχρόνια) γίνεται λιγότερο αποδοτική. Η σκέψη και η αντίληψη γίνονται πιο αργές. Τα αντανακλαστικά μας μειώνονται και ο συντονισμός των κινήσεων επιβραδύνεται

ΓΝΩΜΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ

Των σωμάτων θηλυνομένων και αι ψυχαί πολύ ασθενέστεραι γίνονται.

[Σωκράτης, 469-399 π.Χ., Φιλόσοφος](#)

μτφρ: όταν τα σώματα γίνονται μαλθακά και οι ψυχές χάνουν τη δύναμή τους

Ο θάνατος τυγχάνει ων, ως εμοί δοκεί, ουδέν άλλο ή δυοίν πραγμάτιον διάλυσις, της ψυχής και του σώματος απ' αλλήλου.

[Πλάτων, 427-347 π.Χ., Φιλόσοφος](#)

μτφρ: ο θάνατος δεν είναι τίποτε άλλο, παρά ο διαχωρισμός δύο πραγμάτων, του ενός απ' το άλλο, δηλαδή της ψυχής από το σώμα.

Αφυΐας σημείον το ενδιατρίβειν τις περί το σώμα.

[Επίκτητος, 50 μ.Χ.-120 μ.Χ, Στωικός φιλόσοφος](#)

μτφρ: είναι σημάδι βλακείας να ασχολείται πολύ κάποιος με το σώμα του

ο μεν σώμα εστίν ημίν σήμα.

[Πυθαγόρας, 580-490 π.Χ., Αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος](#)

Καθαρόν αν τον νουν έχης, άπαν το σώμα καθαρός ει.

[Επίχαρμος, 530-440 π.Χ., Αρχαίος Έλληνας ποιητής από την Κω](#)

. Ολάνθιστος γκρεμός της γυναικός το σώμα.

[Νίκος Καζαντζάκης, 1883-1957, Έλληνας συγγραφέας](#)

Δεν υπάρχει τίποτα που να μ' αρέσει περισσότερο από την αντίθεση ανάμεσα σε ένα αγγελικό πρόσωπο και σε ένα κολασμένο κορμί.

[Frédéric Beigbeder, 1965-, Γάλλος κριτικός λογοτεχνίας](#)

Το άπλυτο κορμί το πλένεις. Καθαρίζει. Η βρόμικη ψυχή πώς πλένεται;

[Μενέλαος Λουντέμης, 1912-1977, Έλληνας συγγραφέας](#)

Δεν έχουμε ψυχή, είμαστε ψυχή. Έχουμε σώμα.

[C.S. Lewis, 1898-1963, Ιρλανδός συγγραφέας](#)

Όποιος έχει την καρδιά, έχει και το κορμί.

[Chrétien De Troyes, 1135-1183, Γάλλος συγγραφέας](#)

Μπορώ να αποδείξω τον Θεό στατιστικά. Ας πάρουμε το ανθρώπινο σώμα: Η πιθανότητα να έχουν γίνει όλες αυτές οι οργανικές λειτουργίες στην τύχη, είναι στατιστικά μηδενική.

George Horace Gallup, 1901-1984, Αμερικανός, ο πατριάρχης των Δημοσκοπήσεων

Το αυτί είναι το μοναδικό γυμνασμένο σημείο του σώματός μου.

[Διονύσης Σαββόπουλος, 1944-, Συνθέτης & Τραγουδιστής](#)

Εθισμός, παχυσαρκία, νευρική ανορεξία, όλα αυτά είναι κοινωνικά προβλήματα όχι ψυχιατρικά. Συμπυκνώνουν και δηλώνουν ένα ανταγωνισμό του ατόμου με κάποιον στο περιβάλλον του, σχετικά με τον έλεγχο πάνω στο σώμα του.

[Thomas Szasz, 1920-2012, Ουγγροαμερικανός ψυχίατρος](#)

Το ανθρώπινο σώμα είναι η καλύτερη εικόνα της ανθρώπινης ψυχής.

[Ludwig Wittgenstein, 1889-1951, Αυστριακός φιλόσοφος](#)

Το σώμα λέει αυτό που δεν μπορούν να πουν οι λέξεις.

[Martha Graham, 1894-1991, Αμερικανίδα χορογράφος](#)

Το σώμα δεν ψεύδεται ποτέ.

[Martha Graham, 1894-1991, Αμερικανίδα χορογράφος](#)

- 1. Η τεχνολογία είναι προέκταση του ανθρώπινου σώματος.**
- 2. Κάθε τεχνολογία, κάθε μέσο όταν φτάνει στο όριο του, αλλάζει εντελώς.**

3. Κάθε νέο μέσο είναι ένα παλιότερο.
4. Όταν μια τεχνολογία δίνει τη θέση της σε μια καινούργια, η παλιότερη επιστρέφει σαν τέχνη

[Marshall McLuhan, 1911-1980, Καναδός επικοινωνιολόγος](#)

Το σώμα είναι το οχυρό όπου έχει στρατοπεδεύσει η ύπαρξή μας.

[Joseph Joubert, 1754-1824, Γάλλος γνωμικογράφος](#)

Όλοι βέβαια έχουμε υπόψη μας το "Νους υγιής εν σώματι υγιεί", ένα γνωμικό που δείχνει ότι το σώμα πρέπει να έχει τόση φροντίδα όση του χρειάζεται για να στηρίξει εκείνο το αγαθό που λέγεται σωματική υγεία. Σε φιλοσοφικό επίπεδο οι περισσότεροι αρχαίοι σοφοί φαίνεται να το θεωρούσαν ως "όχημα" της ψυχής το οποίο αντιπροσώπευε κάθε άνθρωπο και έδειχνε τι υπήρχε στο εσωτερικό.

Για αυτό άλλωστε και ο **Πυθαγόρας**, 580-490 π.Χ., Αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος είπε ότι "Το μεν σώμα εστίν ημίν σήμα" αφού θεωρούσε ότι το σώμα μας δίνει πληροφορίες και για τον εσωτερικό μας κόσμο. Ένας υγιής και όμορφος άνθρωπος πάντα σηματοδοτεί έναν άνθρωπο που παρέχει ικανότητα και δύναμη.



ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΤΑΣΕΙΣ

Σήμερα στις Δυτικές κυρίως κοινωνίες, το ισχνό σώμα αποτελεί το πρότυπο της γυναικείας φυσικής ομορφιάς και συνδέεται με οφέλη όπως ένας καλός γάμος ή οικονομική ισχύ. Από την άλλη τα παχύσαρκα άτομα παρουσιάζονται οκνηρά και λαίμαργα. Αυτές οι αντιλήψεις ωθούν τις γυναίκες σε υπερασχοληση με την εμφάνισή τους, επενδύοντας πολλά σε αυτή.

Σε όλα τα εξελικτικά στάδια και κυρίως κατά την εφηβεία οι γυναίκες έχουν πιο αρνητική εικόνα για το σώμα τους από τους άνδρες μέσω γυναίκα βιώνει συνεχώς μια έλλειψη ικανοποίησης για το σώμα της (Bordo 1993). Κατά τον Bordo η υπερβολική απασχόληση των γυναικών με την ισχύτητα θα πρέπει να τοποθετηθεί σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο, για να εξηγηθεί πως οι γυναίκες είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στις πιέσεις του συστήματος ομορφιάς και πως είναι αδύνατο να αντισταθούν σε αυτές τις πιέσεις.

Η Dorothy Smith (1990) θεωρεί ότι η θηλυκότητα είναι μια μαθημένη δεξιότητα και μια από τις πηγές για την εκμάθηση αυτής της δεξιότητας είναι

τα γυναικεία περιοδικά που παρουσιάζουν ένα συγκεκριμένο πρότυπο ομορφιάς και τις καθοδηγούν με ποιο τρόπο θα κατακτήσουν το πρότυπο αυτό (δίαιτα, άσκηση ,κρεμες κ. α.) Η έλλειψη ικανοποίησης των γυναικών με το σώμα τους τις οδηγεί σε ενέργειες για να διορθώσουν το όποιο μειονέκτημα εφαρμόζοντας ποικίλες πρακτικές παρεμβάσης ,ώστε να πλησιάσουν το πρότυπο της εκάστοτε γυναικείας φυσικής ομορφιάς

Η Sandra Barkly (1990) θεωρεί ότι η ευχαρίστηση των γυναικών με την ενασχόληση τους με το σώμα τους προκύπτουν από τη δημιουργία ψεύτικων αναγκών που επιβάλλονται από τη βιομηχανία μόδας και ομορφιάς ,η οποία διαμορφώνει και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες πετυχαίνετε το επιθυμητό σώμα .

Έχουν γίνει πολλές εύρυνες κυρίως στις ηλικίες 18-25 ετών που όλες διαπιστώνουν μια αρνητική εικόνα των γυναικών με το σώμα τους , Ενώ η δυσαρέσκεια αυτή έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια . Σήμερα το χάσμα ανάμεσα στο σώμα μιας μέσης γυναίκας και την ιδανική σιλουέτα είναι μεγαλύτερο από ποτέ (Triggerman k McGill2004) παρόλα αυτά οι νεαρές γυναίκες προσπαθούν να φθάσουν το ιδεατό σώμα .

Οι έρευνες της εικόνας των ανδρών για το σώμα τους είναι πιο πρόσφατες .Γενικά οι άνδρες έχουν μια λιγότερο αρνητική εικόνα για το σώμα τους. Παρολα αυτά τα τελευταία χρόνια οι άνδρες όλο και περισσότερο ασχολούνται με την σωματική τους εμφάνιση και αυξάνεται προοδευτικά το ποσοστό έλλειψης ικανοποίησης από το σώμα . Όπως προκύπτει από εύρυνες τριπλασιάστηκε το ποσοστό δυσαρέσκειας με το σώμα Αμερικανών ανδρών από τι 15% το 1973 σε 35% το 1985 και σε 43% το 1997.

Η εικόνα των ανδρών σήμερα εκτίθεται όλο και περισσότερο στα ΜΜΕ τα οποία παρουσιάζουν ως ιδανικό τον μεσομορφικό τύπο σώματος με φαρδύς ωμούς ,μύες στο στήθος, και τα μπράτσα ,επίπεδο στομάχι και στενούς γοφούς. Σε αυτή την εικόνα αποδίδονται και θετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας όπως δύναμη ,γενναιότητα ,καλή διάθεση. Με δεδομένη αυτή την πολιτισμική προτίμηση υπάρχει χάσμα και εδώ ανάμεσα στο ιδεατό και το πραγματικό και δικαιολογείται η δυσαρέσκεια πολλών ανδρών για το σώμα τους. Το μυώδες σχήμα στη Δύση συνδέεται με την αρενοπώτητα και τη δύναμη που αντιπροσωπεύει την εξουσία

Έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι αποδίδουν στο μεσομορφικό τύπο ανδρικά χαρακτηριστικά όπως ενεργητικός ,τολμηρός, μαχητής. Έτσι και οι άνδρες πιέζονται για την απόκτηση ενός σώματος όπως παρουσιάζεται στα παιγνίδια που παίζουν τα αγόρια Όπως και στην περίπτωση των γυναικών το πρότυπο δύσκολα μπορεί να αποκτηθεί με φυσικό τρόπο. Στις τελευταίες δεκαετίες του 20 αι. ο επαναπροσδιορισμός του σώματος συνδέθηκε άμεσα με την διαμόρφωση της ταυτότητας.

Κατά τον Shiling 1993 το σώμα στην ύστερη νεωτερικότητα ,είναι ένα "σχεδιάσμα" προς επεξεργασία και ολοκλήρωση καθώς αποτελεί συστατικό στοιχείο της ταυτότητας. Σήμερα η φροντίδα του σώματος επικεντρώνεται στην εξωτερική εμφάνιση, κάτι που ενισχύεται από τα σύγχρονα καταναλωτικά μέσα .Ένα νεανικό ,γυμνασμένο και σεξουαλικά επιθυμητό σώμα αποτελεί δείγμα αυτοελέγχου και αυτοπειθαρχίας .

Η θεώρηση του σώματος ως χαρακτηριστικό ανησυχίας των γυναικών έχει αλλάξει και θεωρείται κεντρική πτυχή της ψυχολογικής λειτουργίας για άνδρες και γυναίκες. Η προς τα πάνω σύγκριση με το "ιδανικό σώμα" όπως προβάλετε από τα ΜΜΕ δημιουργεί συναισθήματα δυσαρέσκειας για το σώμα με ανάλογες ψυχολογικές επιπτώσεις.

Επίσης τα κοινωνικά κριτήρια συντελούν στην δημιουργία δυσλειτουργιών σε σχέση με την εικόνα του σώματος. Εδώ ο ρόλος της οικογένειας ιδίως των μητέρων και ο ρόλος της ομάδας των συνομιλήκων παίζουν σπουδαίο ρόλο, τη μεγαλύτερη επίδραση όμως ασκούν τα ΜΜΕ. Τα σημερινά ΜΜΕ σκόπιμα δεν διαχωρίζουν το ιδανικό από το πραγματικό και εφικτό και η κοινωνία εκλαμβάνει τις εικόνες των ΜΜΕ ως πραγματοποιήσιμες και δυνατές.

Σημαντική είναι η θεωρία της αντικειμενοποίησης των Fredrickson και Roberts 1997 που όσον αφορά τις γυναίκες υποστηρίζει ότι ζουν σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο όπου το σώμα τους γίνεται αντικείμενο παρατήρησης και συνεχούς αξιολόγησης και ταυτόχρονα γίνονται αποδέκτες του μηνύματος ότι αξιολογούνται για αυτό που φαίνονται και όχι για αυτό που είναι. Ο πιο έμμεσος τρόπος αξιολόγησης είναι το επίμονο και διαπεραστικό βλέμμα.

Η σεξουαλική αντικειμενοποίηση συμβαίνει όταν το σώμα μιας γυναίκας ή μέρη του σώματος, διαχωρίζονται από το πρόσωπο και υποβιβάζονται σε απλά εργαλεία. Όταν οι γυναίκες αντικειμενοποιούνται εκλαμβάνουν τον εαυτό τους ως σώμα που υπάρχει για την ευχαρίστηση των άλλων ή και τη χρήση του από αυτούς. Βασικές θέσεις της θεωρίας της αντικειμενοποίησης μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στην περίπτωση των ανδρών.

Σήμερα τα σώματα των ανδρών όλο και περισσότερο χρησιμοποιούνται στη διαφήμιση προϊόντων που πολλές φορές δεν έχουν τόσο σχέση με ολόκληρο το σώμα αλλά μερών του σώματος πράγμα που τονίζει τη θέση τους ως αντικειμένων.

Ενώ το ποσοστό του γυναικείου γυμνού στα περιοδικά παρέμεινε σταθερό τα τελευταία 40 χρόνια, αυτό των ανδρών από 3% το 1950 πήγε στο 35% τη δεκαετία του 90.

ΠΗΓΕΣ

http://www.mixanitouhttp://archaia-ellada.blogspot.gr/2014/03/blog-post_26.htmlxronou.gr/i-orees-stin-archeoti
<http://www.gnomikologikon.gr/catquotes.php?categ=525ta->
<http://www.bodybuilding.gr/training/item/30-somatotupoi-genetikoi-prosdiorismoi-periorismoiiichan-soma-ac>
<http://giparakis.gr/%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%AF%CE%B1-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1-%CF%84%CE%B9%CE%BC%CE%BF%CF%8D%CF%83%CE%B1%CE%BD-%CF%84%CE%BF-%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CF%81%CF%8E%CF>
<http://www.tovima.gr/opinions/article/?aid=165>
<http://www.eufic.org/article/el/rid/eufic-bmi-calc>
<http://www.pontos-news.gr/article/22759/anthropino-soma-mesa-apo-ta-matia-ton-arhaion-ellinonulador/698%80/hladi/file:///C:/Documents%20and%20Settings/Administrator/%CE%95%CF%80%CE%B9%CF%86%CE%AC%CE%BD%CE%B5%CE%B9%CE%B1%20%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1%CF%82/2015/3.6.htm>
<http://www.pseve.org/journal/UPLOAD/Leontari8c.pdf>
<http://www.shape.gr/fitness/enisxyse-to-metavolismo-sou/mhlo-axladi-vres-swmatotupo-test/http://www.7imeres.gr/%CF%84%CE%BF-%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%AF%CE%BF-%CE%BA%CE%AC%CE%BB%CE%BB%CE%BF%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%AC-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B1%CF%85%CF%>
<http://www.healthyliving.gr83%CF%84%CF%81%CE%B1%>
https://www.google.gr/search?q=ευ+ζεiv&ie=utf-8&oe=utf-8&gws_rd=cr&ei=k21KVfn1FMT6UMvxgeAK#newwindow=1&safe=active&q=ευ+ζεivCE%BB%CE%AF/