



Περίπατος... ζωής!!! Η άσκηση είναι φάρμακο και... στον σακχαρώδη διαβήτη!

Συζήτηση για την άσκηση
Μια διαφορετική προσέγγιση

Αθηνά Γρέκα
Ειδικός παθολόγος- Γεροντολόγος



**ΔΗΜΟΣ
ΩΡΩΠΟΥ**

Σε συνεργασία με το:



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΕΚΠΑ



EXERCISE IS
MEDICINE GREECE



ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ
ΔΗΜΟΥ ΩΡΩΠΟΥ

ΔΗΜΟΣ ΩΡΩΠΟΥ

**Διοργανώνουν περπάτημα
κατά μήκος της παραλίας Ωρωπού**

**5/6/2022
10:00 π.μ**

ΣΗΜΕΙΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ:

Παλιές Φυλακές Ωρωπού
έως την προβλήτα (του ferry boat)
και επιστροφή

**Η άσκηση είναι φάρμακο
και στον σακχαρώδη διαβήτη**

Ελάτε να περπατήσουμε όλοι μαζί και να οφεληθούμε από την άσκηση
και από χρήσιμες πληροφορίες για την πρόληψη υγείας.

**Θα πραγματοποιηθούν μετρήσεις σακχάρου κατά την
έναρξη και τον τερματισμό!**

Συνεργάτες υποστήριξης event:



@Oropos Doctor
Αθηνά Γρέκα
Ειδικός παθολόγος
Γεροντολόγος



Πατροί του
κόσμου Ελλάδα



Living your life.

**"Περπάτημα στον Ωρωπό- η
άσκηση είναι φάρμακο και στο
σακχαρώδη διαβήτη"**

Συνδιοργάνωση

- ΚΕΠ υγείας Ωρωπού
- Exercise is Medicine Greece
- Εργαστήριο Φυσιολογίας ΕΚΠΑ
- Medecins du Monde Greece
- Παθολογικό ιατρείο
Γρέκα Αθηνά @Oropos Doctor

Σε μια ιδέα βασισμένη από το Ιατρείο της κ. Αθηνάς Γρέκα, με στόχο την προαγωγή της άσκησης και τα οφέλη της.

Περπάτημα κατά μήκος της Παραλίας Ωρωπού. Σημείο συγκέντρωσης οι Παλιές Φυλακές Ωρωπού,

Η εκδήλωση συνδιοργανώθηκε από:

- το Δήμο Ωρωπού,
- το ΚΕΠ Υγείας,
- το Κέντρο Κοινότητας,
- το Exercise is Medicine Greece,
- το τμήμα Φυσιολογίας ιατρικής σχολής ΕΚΠΑ και
- τους Γιατρούς του Κόσμου,

Ο σακχαρώδης διαβήτης (ΣΔ) είναι μεταβολικό νόσημα το οποίο χαρακτηρίζεται από υπεργλυκαιμία ως αποτέλεσμα διαταραχών στην έκκριση και στη δράση της ινσουλίνης στους ιστούς-στόχους (ήπαρ, σκελετικούς μυς και λιπώδη ιστό).



Τα επί μακρόν αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα θέτουν τους ασθενείς σε κίνδυνο ανάπτυξης μικροαγγειακών και μακροαγγειακών επιπλοκών (αμφιβληστροειδοπάθεια, νεφροπάθεια, νευροπάθεια, επιπλοκές από το καρδιαγγειακό σύστημα).

Αναγνωρίζονται τέσσερις τύποι διαβήτη με βάση την παθογένεια τους:

➤ ΣΔ τύπου 1 (ΣΔτ1),



ΣΔ τύπου 2 (ΣΔτ2),



➤ ΣΔ κύησης (εμφανίζεται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης) και

➤ Άλλοι ειδικοί τύποι ΣΔ (οφειλόμενοι σε γενετικές μεταλλάξεις, σε ενδοκρινοπάθειες ή σε φάρμακα όπως πχ κορτιζόνη).

Ωστόσο, οι περισσότεροι ασθενείς πάσχουν από ΣΔτ2 (90% του συνόλου των περιπτώσεων) και ακολουθεί ο ΣΔτ1 (5%-10% του συνόλου των περιπτώσεων)

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: Διαγνωστικά κριτήρια για τον προδιαβήτη και τον σακχαρώδη διαβήτη ⁽¹⁰⁾		
Φυσιολογική κατάσταση	Προ-διαβήτης	Σακχαρώδης διαβήτης
HbA1C < 5,7%	HbA1C = 5,7% - 6,4%	HbA1C ≥ 6,5%
Γλυκόζη νηστείας < 100 mg · dL ⁻¹ (5,6 mmol · L ⁻¹)	Γλυκόζη νηστείας = 100 – 125 mg · dL ⁻¹ (5,6-6,9 mmol · L ⁻¹) (ΔΓΝ)	Γλυκόζη νηστείας ≥ 126 mg · dL ⁻¹ (7,0 mmol · L ⁻¹)
Γλυκόζη πλάσματος 2ώρου < 140 mg · dL ⁻¹ (7,8 mmol · L ⁻¹) κατά τη διάρκεια ΑΣΔΑΓ	Γλυκόζη πλάσματος 2ώρου = 140–199 mg · dL ⁻¹ (7,8 -11,0 mmol · L ⁻¹) κατά τη διάρκεια ΑΣΔΑΓ (ΔΑΓ)	Γλυκόζη πλάσματος 2ώρου ≥ 200 mg · dL ⁻¹ (11,1 mmol · L ⁻¹) κατά τη διάρκεια ΑΣΔΑΓ
		Σε ασθενείς με τυπικά συμπτώματα υπεργλυκαιμίας ή υπεργλυκαιμικής κρίσης, ένα απρογραμμάτιστο (τυχαίο) δείγμα γλυκόζης πλάσματος ≥ 200 mg · dL ⁻¹ (11,1 mmol · L ⁻¹)
ΔΑΓ: Διαταραχή ανοχής στη γλυκόζη, ΔΓΝ: Διαταραχή γλυκόζη νηστείας, ΑΣΔΑΓ: Από του στόματος δοκιμασία ανοχής στη γλυκόζη, HbA1C: Γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη		

Ο θεμελιώδης θεραπευτικός στόχος στην αντιμετώπιση του ΣΔ είναι ο γλυκαιμικός έλεγχος

μέσω

της διατροφής,

της άσκησης

και



σε πολλές περιπτώσεις, της φαρμακευτικής αγωγής,

όπως με χρήση ινσουλίνης και υπογλυκαιμικών παραγόντων χορηγουμένων από του στόματος ή άλλης μορφής

ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ /ΑΣΚΗΣΗΣ
ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ /ΑΣΚΗΣΗΣ
ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ



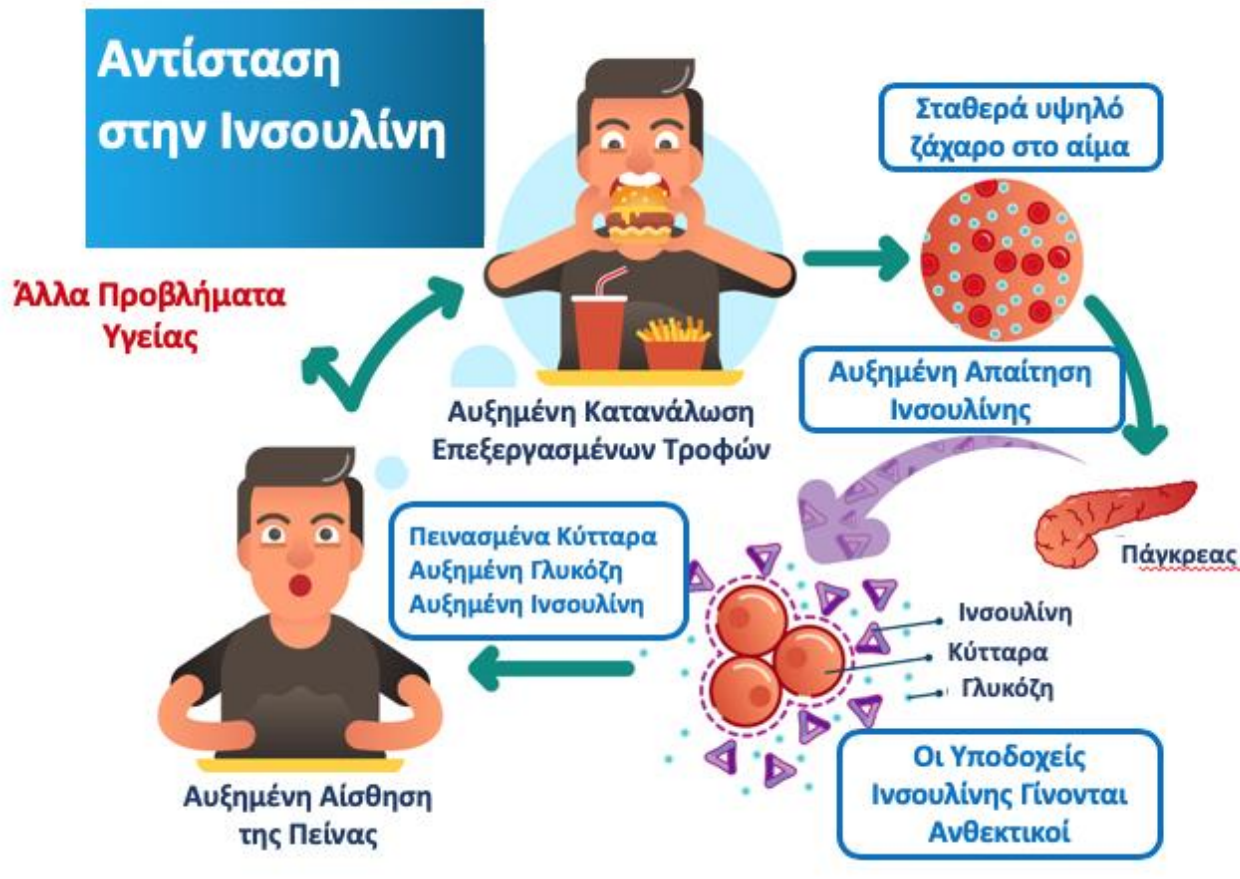
- Η σωματική δραστηριότητα αποτελεί ένα βασικό μέσο αντιμετώπισης κάθε τύπου ΣΔ και μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των επιπλοκών υγείας που σχετίζονται με αυτόν.
- Η τακτική άσκηση που πραγματοποιείται από **άτομα με ΣΔτ2** οδηγεί σε βελτιωμένη δοκιμασία ανοχής στη γλυκόζη, αυξημένη ευαισθησία στην ινσουλίνη και μειωμένη HbA1C.
- Στα σημαντικά οφέλη της άσκησης **στα άτομα με ΣΔτ1, ΣΔτ2 ή προδιαβήτη**, εμπεριέχονται η βελτίωση των καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου και η γενικότερη σωματική υγεία και η ευρωστία.
- Επίσης, η τακτική συμμετοχή σε προγράμματα θεραπευτικής άσκησης αποτρέπει ή καθυστερεί τη μετάβαση ατόμων **με προ-διαβήτη στον κλινικά έκδηλο ΣΔτ2**.



Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι μύες καταναλώνουν γλυκόζη για να παράγουν ενέργεια, μειώνοντας τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα.

Με την άσκηση, αυξάνεται η «ευαισθησία» των μυών στην ινσουλίνη (δηλαδή, με την ίδια ποσότητα ινσουλίνης, οι μύες καταναλώνουν περισσότερη γλυκόζη).

Η αυξημένη ευαισθησία διατηρείται για αρκετές ώρες μετά το πέρας της άσκησης, με συνέπεια τη μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.



Η μέτριας έντασης θεραπευτική άσκηση συνολικής διάρκειας 150 λεπτών/εβδομάδα σχετίζεται με μειωμένη νοσηρότητα και θνησιμότητα σε όλους τους πληθυσμούς που έχει εξετασθεί έως τώρα, συμπεριλαμβανομένων και των πασχόντων από σακχαρώδη διαβήτη.

Η χρόνια καθιστική ζωή σχετίζεται ως ανεξάρτητος παράγοντας με επιβλαβείς επιπτώσεις στην υγεία, όπως είναι και η ανάπτυξη του ΣΔτ2 αλλά και η θνησιμότητα ανεξαρτήτως αιτίου, σε άνδρες και γυναίκες.

Ωστόσο, οι επιβλαβείς επιπτώσεις στην υγεία που προκύπτουν από την καθιστική ζωή αντιστρέφονται με πρωτόκολλα θεραπευτικής άσκησης βασισμένα στη σωματική δραστηριότητα.

Έτσι, τα άτομα με ΣΔ ή προ-διαβήτη πρέπει να ενθαρρύνονται να ασκούνται τακτικά, συμπεριλαμβάνοντας περισσότερη καθημερινή σωματική δραστηριότητα, για τη βελτίωση της υγείας και της μακροζωίας τους

Η συστηματική άσκηση:

- ☐ Βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου
- ☐ Αυξάνει τη μυϊκή μάζα και δύναμη
- ☐ Μειώνει το ποσοστό σωματικού λίπους
- ☐ Βελτιώνει το λιπιδαιμικό προφίλ (μείωση «κακής» χοληστερόλης-LDL, αύξηση «καλής» χοληστερόλης-HDL)
- ☐ Συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και
- ☐ Βελτιώνει τη διάθεση.



Εξηγήθηκαν αναλυτικά οι στόχοι της άσκησης στην πρόληψη και ο ρόλος της άσκησης και της διατροφής για την σωστή ρύθμιση του μεταβολισμού και του σακχάρου αίματος.





Καταγραφή
ιστορικού και
δημογραφικών
στοιχείων
συμμετεχόντων



Κατά την διάρκεια διαδραστικής εκδήλωσης, όπου μπορούσαν να συμμετέχουν όλες οι ηλικίες, μετρήθηκαν οι τιμές σακχάρου αίματος προ και μετά την άσκηση. Επιλέχθηκε μια σχετικά εύκολη διαδρομή με σκοπό να συμμετέχουν και οι άνθρωποι τρίτης ηλικίας.

Ένας περίπατος ζωής διπλά στην παραλία του Ωρωπού, πραγματοποιήθηκε σήμερα το πρωί της Κυριακής 5 Ιουνίου, στέλνοντας το μήνυμα ότι η άσκηση είναι φάρμακο και... στον σακχαρώδη διαβήτη.

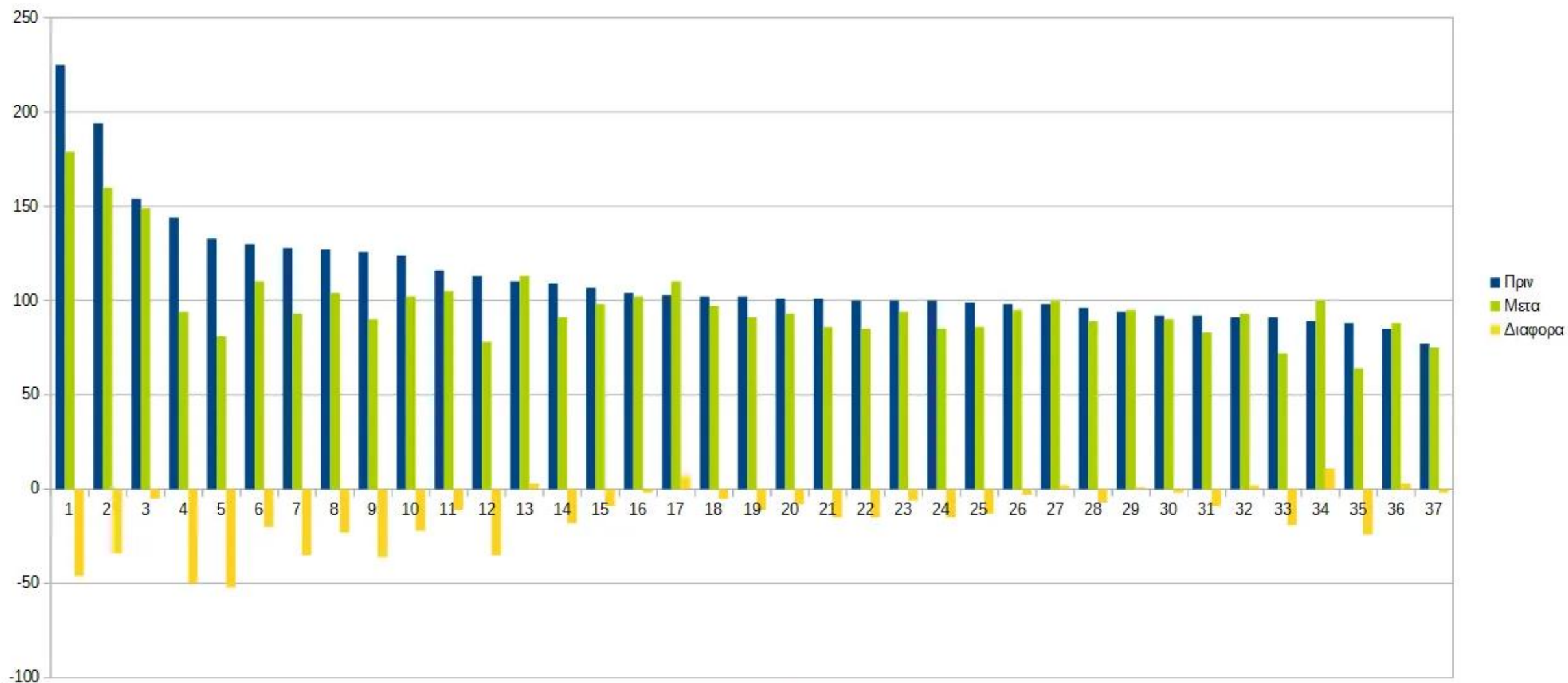




Άποψη



Διαγραμματική αναπαράσταση των τιμών σακχάρου πριν και μετά το περπάτημα καθώς και η διαφορά της αρχικής με την τελική μέτρηση των συμμετεχόντων (μείωση των τιμών σακχάρου σε περισσότερους απο 85% τους συμμετεχόντων) - Από την εκδήλωση "Περπάτημα στον Ωρωπό" 5/6/2022



Η αυξημένη κατανάλωση γλυκόζης από τους μυς με την άσκηση, διαρκεί μόνο για ορισμένες ώρες (περίπου 24 ώρες μετά το πέρας της άσκησης).

Για το λόγο αυτό, η άσκηση θα πρέπει να πραγματοποιείται τουλάχιστον πέντε φορές την εβδομάδα ή και καθημερινά, εάν αυτό είναι εφικτό!

Ξεκινάμε με κάτι απλό, όπως περπάτημα, 2-3 φορές την εβδομάδα για 30 λεπτά την ημέρα, αυξάνοντας διαρκώς τον στόχο και το είδος της άσκησης για περισσότερο από 150 λεπτά / εβδομάδα.

Η άσκηση είναι φάρμακο για την υγεία μας!

Αλλα συμπεράσματα, νέες δράσεις.....

Με την άσκηση βελτιώνεται η καρδιακή φυσιολογία, μειώνονται οι πτώσεις λόγω της ενδυνάμωσης κι επίσης βελτιώνεται η γνωστική λειτουργία.

Συνήθως, οι ηλικιωμένοι επηρεάζονται από νοσήματα και έχουν αρκετούς περιορισμούς, που αφορούν στην ένταση και τη διάρκεια της άσκησης.

Τα προγράμματα πρέπει να είναι εξατομικευμένα και να προσαρμόζονται στις ικανότητες του ατόμου.

Το πρόγραμμα φυσικής άσκησης πρέπει να στοχεύει περισσότερο στην ενδυνάμωση και βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας του ατόμου και λιγότερο στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής του λειτουργίας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η άσκηση πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας του ατόμου, καθώς αντισταθμίζει τη λειτουργική πτώση, που επέρχεται στις ικανότητές του ως αποτέλεσμα της γήρανσης.

Από τις έρευνες που πραγματοποιήθηκαν, η άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση του μεταβολικού προφίλ, γνωστικής λειτουργίας, της διάθεσης του ατόμου, ενισχύει την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή του, ενώ παράλληλα μειώνει το άγχος και τα επίπεδα κατάθλιψης.

Έτσι, το ηλικιωμένο άτομο βοηθιέται, για να διατηρήσει την ανεξαρτησία του.

Η καλή φυσική κατάσταση έχει αποδειχθεί,
ότι βοηθά στις γνωστικές λειτουργίες, που
σχετίζονται με νόσους, όπως ο ΣΔ ,η
παχυσαρκία, οι καρδιοπάθειες ,η μείωση της
άνοιας, η νόσος Parkinson, η κατάθλιψη κτλ

Λέξεις κλειδιά για νέες δράσεις...

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΩΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

<https://www.moh.gov.gr/articles/kentriko-symboylio-ygeias-ndash-kesy/kateythynthries-odhgies/5887-h-therapeytikh-askhsh-ws-symplhrwmatikh-therapeia-kateythynthries-odhgies>

[Περίπατος... ζωής!!! Η άσκηση είναι φάρμακο και... στον σακχαρώδη διαβήτη! - Άποψη Τώρα \(apopsi-tora.gr\)](#)

Συγχαρητήρια στην διευθύντρια του ΚΕΠ Ωρωπού κ. Χριστίνα Φωτοπούλου την ψυχολόγο ΚΕΠ Ωρωπού κ. Ασημίνα Καλογράνη, τον Πρόεδρο του Ν.Π.Δ.Δ. Πολιτισμού & Περιβάλλοντος Ευάγγελος Καλύβα που υποδέχθηκε την ομάδα “δράσης”, στον τοπικό τύπο για την κάλυψη της διοργάνωσης και σε όλους τους διοργανωτές, χορηγούς και συμμετέχοντες για την άψογη διοργάνωση μιας ακόμα εκδήλωσης, που τόσο ανάγκη έχει ο Δήμος Ωρωπού, καθώς προάγει την πρόληψη υγείας και την ενημέρωση του πληθυσμού.



Σας ευχαριστώ!

Αθηνά Γρέκα
Ειδικός Παθολόγος -Γεροντολόγος

Ενεργό μέλος Exercise is Medicine
Greece

Επιστημονικά υπεύθυνη Γιατρών του
κόσμου Ελλάδας

www.pathologosgreka.gr
[mail grekaathina@gmail.com](mailto:grekaathina@gmail.com)

Νεες προοπτικές πρόληψης
υγείας σε νέες αντίστοιχες
δρασεις,προσεχώς !

