



## ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΟ ΕΣΥ

**Εισήγηση:** Μιχάλης Κουτσιλιέρης, Ενδοκρινολόγος, Καθηγητής Πειραματικής Φυσιολογίας, Ιατρική Σχολή, Σχολή Επιστημών Υγείας, ΕΚΠΑ και Πρόεδρος Εθνικού Κέντρου του Διεθνούς Ιδρύματος «EXERCISE IS MEDICINE» και Πρόεδρος του Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας & Άσκησης στην Ιατρική.

**ΕΠΙΣΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΛΕΙΨΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ:** Σε παγκόσμιο επίπεδο, εκτιμάται ότι η έλλειψη συστηματικής σωματικής δραστηριότητας (άσκησης) συμμετέχει στην θνησιμότητα, πχ:

- 6% των περιπτώσεων στεφανιαίας νόσου
- 7% των περιπτώσεων Διαβήτη τύπου 2
- 10% των περιπτώσεων καρκίνου του μαστού και του παχύ εντέρου

Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα σε ευρωπαϊκό πληθυσμό το 7,3% των θανάτων ανδρών και γυναικών (676.000 θάνατοι στο σύνολο των 9,2 εκατομμυρίων/έτος) αποδίδονται στην έλλειψη σωματικής δραστηριότητας.

Αντιθέτως, η συστηματική σωματική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι:

- Μειώνει τη θνησιμότητα και τον κίνδυνο για επανεμφάνιση καρκίνου του μαστού περίπου κατά 50%
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ
- Ελαττώνει τον κίνδυνο για, όλων των αιτιολογιών, καρδιαγγειακούς και καρκινοεξαρτώμενους θανάτους σε ενήλικες με υψηλά επίπεδα μυϊκής δύναμης
- Οδηγεί σε υψηλότερες εκπαιδευτικές επιδόσεις σε παιδιά και ενήλικες

Παρά τα σοβαρά ζητήματα που προκύπτουν για την υγεία από την έλλειψη σωματικής άσκησης:

- Το 59% των Ελλήνων δεν επιδίδονται σε κανενός είδους συστηματική σωματική δραστηριότητα, ενώ στο σύνολο των κρατών της Ε.Ε. το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 34% του πληθυσμού
- Το 41% των Ελλήνων “ξοδεύουν” περισσότερες από 5,5 ώρες την ημέρα σε καθιστικές ενασχολήσεις
- Μόνο το 15% των Ελλήνων (27% στην Ε.Ε.) γυμνάζονται τακτικά, δηλαδή 5 φορές την εβδομάδα, και μόνο το 24% των Ελλήνων (65% στην Ε.Ε.) γυμνάζονται από 1-4 φορές την εβδομάδα
- Μόνο το 20% των αγοριών και το 8,5% των κοριτσιών ηλικίας 11-15 ετών στη χώρα μας πληρούν τα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας

## Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

Η σημασία και τα οφέλη της σωματικής άσκησης δεν έχουν τονιστεί αρκετά και υπάρχει ακόμη έλλειψη ενημέρωσης αλλά και προώθησής της από τους φορείς του συστήματος υγείας. Η αντιρρόπηση της ελλιπούς σωματικής άσκησης απαιτεί πληρέστερη από όλη την κοινωνία προσέγγιση και προσπάθεια, ώστε να αναδειχθούν τα δυνητικά οφέλη των παρεμβάσεων σωματικής άσκησης σε ειδικούς πληθυσμούς. Έτσι οι πάροχοι των υπηρεσιών υγείας, ο οποίοι έρχονται σε επαφή με την πλειονότητα των Ελλήνων πολιτών, θα μπορούν να προάγουν τη σωματική άσκηση

στους ασθενείς τους, μέσω αξιολόγησης του επιπέδου σωματικής δραστηριότητάς τους και παροχής σύντομης συμβουλευτικής υποστήριξης.

Υπάρχουν ήδη σημαντικά στοιχεία, ενώ συνεχίζουν να αναδύονται περισσότερα, που υποστηρίζουν στρατηγικές πολλαπλών κατευθύνσεων και περιλαμβάνουν συμβουλευτικές δράσεις για την προώθηση της σωματικής άσκησης και στρατηγικές συνταγογράφησης και παραπομπής για σωματική άσκηση, συνδέοντας το σύστημα υγείας με ένα δίκτυο παροχής προγραμμάτων σωματικής άσκησης. Αυτό είναι το μεγάλο κενό που η πρόταση «Η άσκηση είναι Φάρμακο» επιδιώκει να καλύψει, μέσω διεθνώς δοκιμασμένων προσεγγίσεων και επιστημονικών δεδομένων που αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα της ενσωμάτωσης της πρότασης «Η άσκηση είναι Φάρμακο» στα συστήματα Υγείας.

### **Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΣΥΝΤΑΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

Η πρόταση μας «Η άσκηση είναι Φάρμακο» στοχεύει στην εισαγωγή της σωματικής δραστηριότητας ως συμπληρωματική θεραπευτική μέθοδο στο ΕΣΥ με βάση τις ενδείξεις που τεκμηριώνουν τα οφέλη της. Η καθιέρωση ως συμπληρωματικής θεραπευτικής μεθόδου στην ιατρική μπορεί να επιτευχθεί μέσω συνεργειών μεταξύ όλων των κλάδων των επιστημών υγείας, των θεσμών του συστήματος υγείας και της κοινωνίας, εδραιώνοντας έτσι μια σχέση εμπιστοσύνης η οποία θα εστιάζεται στη συντονισμένη περίθαλψη ειδικών κλινικών πληθυσμών, με τελικό στόχο την εφαρμογή μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων πρόληψης και θεραπείας χρόνιων νόσων.

Η υιοθέτηση στρατηγικών «Διαχείρισης της Δημόσιας Υγείας» από τους υπεύθυνους του συστήματος υγείας μπορεί να δημιουργήσει μια σπουδαία ευκαιρία για την καθιέρωση της σωματικής άσκησης ως αναπόσπαστο μέρος της μέριμνας για την υγεία. Η ενοποίηση των συστημάτων παροχής υπηρεσιών υγείας επιβάλλει την υιοθέτηση της πρότασης «Η άσκηση είναι Φάρμακο», ως μέρος καινοτόμων πρωτοβουλιών προς όφελος των ασθενών και του κοινωνικού συνόλου.

Η προαγωγή στον ελληνικό πληθυσμό των επιστημονικά επιβεβαιωμένων οφελών υγείας που παρέχει η σωματική άσκηση, με σκοπό την πρόληψη νόσων και τη συμβολή στη θεραπεία τους, θα οδηγήσει στη βελτίωση της δημόσιας υγείας και, μεσο-μακροπρόθεσμα, στη μείωση του κόστους της υγείας για τους Έλληνες πολίτες.

**Η καθιέρωση της πρότασης «Η άσκηση είναι Φάρμακο» μπορεί να επιτευχθεί με:**

- Αξιολόγηση του επιπέδου σωματικής δραστηριότητας του ασθενούς σε κάθε επίσκεψή του στο ιατρείο. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να επιτευχθεί αυτό είναι η ενσωμάτωση ενός ερωτηματολογίου σωματικής δραστηριότητας στο ιατρικό ιστορικό του ασθενούς.
- Παροχή στους ασθενείς «συνταγογραφημένων» εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης, προσαρμοσμένων στις ανάγκες τους ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της νόσου τους.
- Παραπομπή από τον θεράποντα ιατρό των ασθενών σε ένα άρτιο δίκτυο παροχής προγραμμάτων σωματικής άσκησης, καθοδηγούμενων από πιστοποιημένους επιστήμονες της άσκησης και της υγείας.

Οι επαγγελματίες/επιστήμονες της άσκησης και υγείας, που εμπλέκονται σε προγράμματα της πρότασης «Η άσκηση είναι Φάρμακο», βοηθούν τους ασθενείς που έχουν παραπεμφθεί από ιατρό να

ενταχθούν σε κατάλληλο για την περίπτωση τους πρόγραμμα άσκησης, μέσω “ατομικών” συνεδριών με τους ενδιαφερομένους. Οι Φυσίατροι και επαγγελματίες της άσκησης & φυσικοθεραπείας που θα συμμετέχουν στο πρόγραμμα «Η άσκηση είναι Φάρμακο» θα είναι κατάλληλα εκπαιδευμένοι και διαπιστευμένοι επιστήμονες, ώστε να εκγυμνάζουν αποτελεσματικά και με ασφάλεια ειδικούς κλινικούς πληθυσμούς για να παρέχουν εξειδικευμένη καθοδήγηση για την αλλαγή του τρόπου ζωής τους και να συνεργάζονται αποτελεσματικά με τους υπόλοιπους επαγγελματίες υγείας, ως μέρος μιας διεπιστημονικής ομάδας παροχής υπηρεσιών υγείας.

## **ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ**

Καθώς οι χρόνιες νόσοι εμφανίζονται ολοένα και πιο συχνά, τα οφέλη της συστηματικής άσκησης δεν πρέπει να παραβλέπονται, ιδιαίτερα στις μεγαλύτερες ηλικίες με πολύ/συνοσηρότητα. Η συνταγογράφηση της άσκησης στο πλαίσιο της πρότασης «Η Άσκηση είναι Φάρμακο» στοχεύει να παρέχει σε αυτούς που νοσούν βασικές κατευθυντήριες οδηγίες και οφέλη υγείας μέσω της άσκησης. Η κάθε ειδική συνταγογράφηση για άσκηση υπογραμμίζει τη σοβαρότητα και τα χαρακτηριστικά μιας χρόνιας νόσου και παρέχει ένα εξειδικευμένο, ως προς τη συγκεκριμένη νόσο, πρόγραμμα άσκησης.

Παρακάτω παρατίθενται, κατά αλφαβητική σειρά, οι νόσοι στις οποίες η συνταγογράφηση της σωματικής άσκησης παρέχει επιστημονικά επιβεβαιωμένα και βασισμένα σε ενδείξεις (evidence-based) οφέλη υγείας, τόσο σε επίπεδο πρόληψης όσο σε επίπεδο συμβολής στη θεραπεία τους:

### **Καρκίνος**

#### **Καρδιαγγειακές νόσοι**

- Διαλείπουσα χλωτότητα
- Εγκεφαλική αποπληξία (εγκεφαλικό αγγειακό επεισόδιο)
- Καρδιακή ανεπάρκεια
- Στεφανιαία νόσος
- Υπέρταση

#### **Μεταβολικές νόσοι**

- Μεταβολικό σύνδρομο
- Παχυσαρκία
- Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1 & 2
- Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών
- Υπερλιπιδαιμία

#### **Μυοσκελετικές νόσοι & δυσλειτουργίες**

- Γηριατρικό σύνδρομο ευπάθειας (σωματικής αδυναμίας)
- Οστεοαρθρίτιδα
- Οστεοπόρωση,
- Οσφυαλγία
- Ρευματοειδής αρθρίτιδα

#### **Νευρολογικές νόσοι**

- Άνοια
- Νόσος του Parkinson
- Πολλαπλή σκλήρυνση

#### **Πνευμονικές νόσοι**

- Άσθμα

- Κυστική ίνωση
- Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια

#### **Ψυχιατρικές νόσοι**

- Αγχώδης διαταραχή
- Κατάθλιψη
- Σχιζοφρένεια
- Stress

Πληροφορίες για την εφαρμογή της θεραπευτικής άσκησης ως συμπληρωματικής θεραπείας σε παγκόσμιο επίπεδο:

**Pedersen B. K., Saltin B. Exercise Is medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scand J Med Sci Sports 2015; 25: 1–72;**

**American College of Sports Medicine Position Stands, Joint Position Statements and Opinion Statements:**<http://www.acsm.org/public-information/position-stands> &  
<https://journals.lww.com/acsm-msse/pages/collectiondetails.aspx?TopicalCollectionId=1>