

και τι πρέπει να προσέξουμε



Το κολύμπι είναι ένας τρόπος ζωής για όλες τις εποχές, για όλες τις ηλικίες.

Κατά την κολύμβηση γυμνάζονται όλοι οι μύες του σώματός μας, αναπνέει όλο το σώμα και βοηθά πολύ στην βελτίωση και τη θωράκιση της υγείας. Με το κολύμπι έχουμε μεγαλύτερη επικοινωνία με τη φύση.

Βέβαια την Πρωτοχρονιά το νερό της θάλασσας στην Αττική κυμαίνεται γύρω στους 15 βαθμούς, θερμοκρασία στην οποία δύσκολα μπορεί να προσαρμοστεί ένα αγύμναστο ανθρώπινο σώμα, ιδιαίτερα αν το άτομο έχει περάσει τα 40 ή αν έχει προβλήματα καρδιάς.

Ο ανθρώπινος οργανισμός λειτουργεί στους 37 βαθμούς.

Το νερό της θάλασσας όμως, λόγω της πλήρους επαφής με το δέρμα, παίρνει τη ζεστασιά του σώματος ευκολότερα. Να γιατί ο παχύσαρκος κολυμβητής με τη «μόνωση» του λίπους γύρω στο σώμα του μπορεί να μείνει περισσότερες ώρες στο κρύο νερό.

Τα λιποκύτταρα κάτω από το δέρμα είναι το καλύτερο μονωτικό. Κυρίως όμως η συνήθεια που έχουν οι χειμερινοί κολυμβητές να κολυμπούν όλο τον χειμώνα να είναι που τους χαρίζει την επίκτητη αντοχή να βρίσκονται για πολλές ώρες στη θάλασσα με θερμοκρασία γύρω στους 15 βαθμούς. Στην ίδια θάλασσα ένας ανεκπαίδευτος κολυμβητής υφίσταται το σοκ του ψύχους και χάνεται σε διάστημα 1-2 ωρών, όσο νέος και αν είναι.

Κίνδυνοι από την χειμερινή κολύμβηση.

Η άμεση επίδραση της ξαφνικής εμβύθισης στο ψυχρό νερό (κάτω των 15 βαθμών Κελσίου) μπορεί να είναι μια ασθενής, μικρής διάρκειας (2-3 λεπτών) αντανακλαστική απάντηση, που ονομάζεται ψυχρό σοκ.

Η απάντηση αυτή περιλαμβάνει απειλητικές για τη ζωή αναπνευστικές και καρδιαγγειακές επιδράσεις (άμεση σύσπασση των αγγείων της επιφάνειας του σώματος, αύξηση καρδιακού ρυθμού και μεγάλη αύξηση αρτηριακής πίεσης), που μπορεί να οδηγήσουν σε έμφραγμα του μυοκαρδίου, εγκεφαλικό επεισόδιο ή και

θάνατο από πνιγμό λόγω εισρόφησης νερού. Εάν η ξαφνική εμβύθιση στο κρύο νερό δεν προκαλέσει θάνατο άμεσα, οι επιδράσεις θα επηρεάσουν την ικανότητα κολύμβησης.

Η χειμερινή κολύμβηση είναι χόμπι για μερικούς καλά προπονημένους. Σε διαφορετική περίπτωση το κολύμπι μετατρέπεται σε πραγματικό τεστ κοπώσεως για τη λειτουργία της καρδιάς, με τη χαμηλή θερμοκρασία του νερού να μπορεί να προκαλέσει επικίνδυνη αρρυθμία ή υπερτασική κρίση.

Το κρύο δημιουργεί στρες στον οργανισμό. Το ίδιο και η άσκηση. Ο συνδυασμός τους που φτάνει στην υπερβολή, στρεσάρει επικίνδυνα τον οργανισμό μας. Δεν πρέπει να μένουμε στο νερό μέχρι να λαχανιάσουμε. Ένα καλό, ενδεικτικό χρονικό διάστημα είναι τα 20 έως 30 λεπτά
Οφέλη της χειμερινής κολύμβησης

Όταν ένας [χειμερινός κολυμβητής](#) πέφτει στο παγωμένο νερό, στο σώμα του απελευθερώνονται οι λεγόμενες ενδορφίνες, που είναι η μορφίνη του ανθρώπινου οργανισμού. Οι ενδορφίνες έχουν γενικά αναλγητικές ιδιότητες, που διαρκούν από 2 έως 4 ώρες.

Έτσι, οι βουτιές σε πολύ κρύο νερό έχουν θετική επίδραση σε πολλές επώδυνες παθήσεις. Επιπλέον, οι ενδορφίνες έχουν και αντικαταθλιπτικές ιδιότητες. Έτσι, η χειμερινή κολύμβηση βελτιώνει τη διάθεση και μπορεί να καταστείλει την κατάθλιψη ελαφράς μορφής.

Η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε ψυχρά ερεθίσματα έχει ως αποτέλεσμα την αυξημένη αντοχή στο κρύο, μέσω ποικίλων προσαρμοστικών μηχανισμών. Αρκετές εργασίες αναφέρουν πως πιθανώς οι μηχανισμοί αυτοί προσφέρουν προστασία από διάφορες παθήσεις. Το παγωμένο νερό είναι ωφέλιμο επίσης για άτομα που έχουν εξοικειωθεί σταδιακά σε αυτό. Το χρονικό όριο παραμονής εξαρτάται από την ιδιοσυγκρασία και την εξοικείωση του ατόμου.

Πριν την χειμερινή κολύμβηση πρέπει να έχει προηγηθεί απαραίτητως ιατρική εξέταση, καθώς και περιοδική ιατρική παρακολούθηση στη συνέχεια, ειδικά για άτομα προχωρημένης ηλικίας και ασθενείς που πάσχουν από διαβήτη, καρδιαγγειακές παθήσεις, πνευμονοπάθειες, αγγειοπάθειες, ορισμένες μυοσκελετικές παθήσεις, κάποιες μορφές νευροπάθειας και αλλεργίες

του Αλέξανδρου Γιατζίδη, M.D., medlabnews.gr