

ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΟΠΩΣ ΣΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΣΟΔΕΩΣΕΙΣ ΟΥΤΕ ΕΝΑ ΕΥΡΩ

SHAPE

BODY SPECIAL

**ΑΓΑΠΑ
ΤΟ ΣΩΜΑ
ΣΟΥ...**
...ΚΑΙ ΤΟ ΝΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

8 στρατηγικές για
να νιώθεις
αυτοπεποίθηση και
να το δείχνεις

**ΜΗΠΩΣ ΤΡΩΣ (ΑΠΟ)
ΤΗ ΘΛΙΨΗ ΣΟΥ;** σελ. 26

**ΝΑΙ, ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ
ΜΕΤΡΑΕΙ!**

ΜΑΘΕ ΠΟΙΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΕΧΕΙ Η ΜΕΡΙΔΑ ΣΟΥ

**FIT &
TRENDY**
ΡΟΥΧΑ ΓΙΑ ΤΟ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΚΑΙ ΟΧΙ
ΜΟΝΟ

**ΕΛΕΝΗ
ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗ
-IVIC**
«ΕΤΣΙ ΔΙΑΤΗΡΩ
ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ
ΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ ΣΕ
ΦΟΡΜΑ»

**ΧΑΣΕ
ΠΟΝΤΟΥΣ**

ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΕ
ΚΛΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΣΜΙΛΕΥΟΥΝ
ΤΟΥΣ ΜΥΣ ΣΟΥ ΣΕ
28 ΗΜΕΡΕΣ

**ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ
ΝΑ ΣΟΥ
ΧΑΛΑΣΟΥΝ
ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ;**
ΧΑΛΑΣΕ ΤΟΥΣ
ΤΑ ΣΧΕΔΙΑ!

ΕΡΕΥΝΑ

ΑΝΤΙΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ Ή ΕΥΚΟΛΗ ΛΥΣΗ;



Εάν δεν μπορείς να σταματήσεις να πίνεις ένα ποτήρι κρασί κάθε βράδυ, αύξησε το χρόνο άσκησής σου.

Ε «Εάν πίνω 2 ποτήρια κρασί κάθε βράδυ, υπάρχει ενδεχόμενο να γίνω αλκοολική;»

Α Όλοι χρειάζομαστε λίγο κρασί έπειτα από μια μέρα σκληρής δουλειάς – τουλάχιστον αυτό ίσχυε, μέχρι που διαβάσαμε ότι 2 μεγάλα ποτήρια αντιστοιχούν σε κραπάλη. Αν και οι ειδικοί δεν έχουν ακόμη καταλήξει στο πόσες ακριβώς μονάδες αλκοόλ είναι αποδεκτές, ωστόσο για τις γυναίκες φαίνεται ότι δεν πρέπει να ξεπερνούν τις 6 τη φορά. Μπορεί να ακούγεται υπερβολικό, αλλά τα υπερμεγέθη ποτήρια του κρασιού το κάνουν απίστευτα εύκολο, καθώς το ποτήρι των 250 ml αντιστοιχεί στο ένα τρίτο ενός μπουκαλιού και σε 3 μονάδες αλκοόλ. Επιπλέον, κάποτε είχαν οριστεί ως μονάδα τα 125 ml κρασί – μόνο που τότε τα κρασιά ήταν πιο ελαφριά. Τα περισσότερα είχαν οιονοπνευματικό βαθμό 8%, λίγο πάνω από το μισό των δημοφιλών οίνων σήμερα – τώρα, φτάνουν μέχρι και το 14%.

ΤΙ ΛΕΕΙ Ο ΕΙΔΙΚΟΣ

«Κατά τη γνώμη μου, 1 μικρό ποτήρι κρασί το βράδυ δεν πειράζει, εφόσον είσαι υγιής. Προτείνω, όμως, να μην ακολουθείς αυτό που κάνουν πολλοί, δηλαδή το ότι αποφεύγουν το αλκοόλ όλη την εβδομάδα και πίνουν τεράστιες ποσότητες το Σαββατόβραδο» σημειώνει η *Αναστασία Κόκκαλη, κληνική διαποδόλογος-διατροφολόγος BSc (Hons).*

Ε «Πρέπει να σταματήσω να πίνω τελείως κατά την εγκυμοσύνη;»

Α Μέχρι τώρα πιστεύαμε ότι δεν υπήρχε πρόβλημα να πίνουν μέχρι 2 μονάδες αλκοόλ μία με δύο φορές την εβδομάδα οι έγκυες, αλλά παγκοσμίως συστήνεται πλήρης αποχή τόσο στη διάρκεια της κύησης όσο και στο διάστημα προσπαθειών για σύλληψη. Αυτό σπρώχνεται σε αμερικανική έρευνα στην οποία αποκαλύπτεται ότι ένα στα εκατό μωρά μπορεί να υποφέρει από ήπια βλάβη από το αλκοόλ, που οδηγεί σε μαθησιακές δυσκολίες, υπερκινητικότητα και διαταραχή ελλειμματικής προσοχής.

CORBIS/PEFRON

ΤΙ ΛΕΕΙ Ο ΕΙΔΙΚΟΣ

«Η πιο ασφαλής επιλογή είναι να αντιμετωπίζεις την εγκυμοσύνη σου σαν μια εννιάμηνη αποτοξίνωση» συνιστά ο *Θωμάς Γκίκας, γυναικολόγος*. «Οι βλάβες στα αγέννητα μωρά εξαιτίας του αλκοόλ είναι σπάνιες. Αυτό, όμως, δεν πρέπει να ενθαρρύνει τις μητέρες να πίνουν. Στις γυναίκες προτείνω ότι το καλύτερο είναι να απέχουν από το αλκοόλ κατά την εγκυμοσύνη, γιατί δεν υπάρχει επιστημονικά αποδεδειγμένη “ασφαλής” ποσότητα. Ωστόσο, αν βρεθούν σε μια γιορτή και πουν ένα μικρό ποτήρι κρασί, δε θα δημιουργήσει πρόβλημα».

Ε «Μπορεί να πάθω σημαντική βλάβη στο συκώτι, αν πίνω 2-3 ποτηράκια την εβδομάδα;»

Α Το συκώτι είναι ένα θαυμαστό όργανο: πετάμε έναν κουβά τζίνες μέσα του, από λιπαρές τροφές μέχρι φάρμακα και αλκοόλ, κι όμως καταφέρνει να επανορθώσει τη ζημιά μέσα σε λίγες ημέρες. Εάν όμως το καταπονείς διαρκώς, αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε μη αναστρέψιμη βλάβη. Η κίρρωση του ήπατος, που ουσιαστικά είναι σχηματισμός επουλωτικού ιστού, παίρνει χρόνια για να εμφανιστεί. Το συκώτι του μέσου ανθρώπου χρειάζεται 2 ημέρες για να αναρρώσει από μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ. Χωρίς αυτόν το χρόνο για αναγέννηση των κυττάρων, αυτός που πίνει πολύ προκαλεί στο συκώτι αλλοίωση της δομής του και συνιστά το πρώτο βήμα προς της κίρρωσης. Αυτό είναι αναστρέψιμο με την αποχή από το αλκοόλ. Σε γενικές γραμμές, η κίρρωση χρειάζεται 10 με 15 χρόνια μεγάλης κατανάλωσης αλκοόλ για να εμφανιστεί, αλλά

στην εποχή μας υπάρχουν άνθρωποι άνω των 40 ή και των 30 που έχουν υποστεί βλάβες στο συκώτι ανάλογες με αυτές ενός 60χρονου. Συνήθως πίνουν υπερβολικά (πάνω από 35 μονάδες την εβδομάδα) για τουλάχιστον 10 χρόνια. Μάλιστα, πολλοί είναι εκείνοι που δε συνειδητοποιούν ότι έχουν βλάβη στο συκώτι, έως ότου φτάσει σε προχωρημένο επίπεδο – μέχρι τότε μπορεί να υποφέρουν από πρήξιμο στην κοιλιά, ίκτερο και σπασμένα αγγεία στο δέρμα.

ΤΙ ΛΕΕΙ Ο ΕΙΔΙΚΟΣ

«Δε νομίζω να έχω συναντήσει βλάβη στο συκώτι σε ανθρώπους που πίνουν λιγότερες από 18 μονάδες αλκοόλ την εβδομάδα» επισημαίνει ο *δρ. Γιάννης Σιδερίης, ειδικός παθοδόλογος*. Ωστόσο, υπάρχουν κάποια πράγματα που θα μπορούσες να κάνεις για το συκώτι σου, εκτός από το να το αφήνεις να ξεκουράζεται. «Όταν το έχεις παρακάνει αρκετές φορές, το λευκό τμήμα του ματιού γίνεται κάπως κτρινωπό», αναφέρει ο ειδικός και προσθέτει: «Το συκώτι επεξεργάζεται και ορμόνες, γι’ αυτό αν δε λειτουργεί σωστά, ίσως να χειροτερεύουν τα συμπτώματα προεμμηνορροϊκού συνδρόμου (PMS). Η βιταμίνη Β6 ασκεί θετική επίδραση στο PMS, επειδή βοηθά το συκώτι να διασπά τις ορμόνες».

Ε «Το ποτό μπορεί να οδηγήσει, εκτός από κίρρωση του ήπατος, σε καρκίνο;»

Α Τα ευρήματα του ιδρύματος Cancer Research UK, δηλαδή ότι το ποτό αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης



“1 ποτήρι κόκκινο κρασί βοηθά στη λειτουργία της καρδιάς, αλλά μην το παρακάνεις.”

καρκίνου του μαστού και του εντέρου, ήταν ιδιαίτερα ανησυχητικά. «Μόλις ένα ποτό την ημέρα αποτελεί απειλή για την υγεία του στήθους» υπογραμμίζει ο *Ent Γιογκ, μέλος του ιδρύματος*. Οι μελέτες δείχνουν ότι κάθε μονάδα που πίνεις την ημέρα αυξάνει τον κίνδυνο κατά 7%.

Επιπλέον, Δανοί ερευνητές διαπίστωσαν ότι η κατανάλωση 22 έως 27 μονάδων την εβδομάδα ή ακόμη μεγαλύτερη υπερδιπλασιάζουν τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού. Αυτό δεν ισχύει για τις νεαρές γυναίκες που φαίνεται πως μπορούν να πίνουν ένα ποτό την ημέρα. Ακόμη, η Διεθνής Ένωση Έρευνας για τον Καρκίνο επισημαίνει: λίγες ώρες έντονης άσκησης την εβδομάδα μειώνουν τον κίνδυνο κατά 30-40%. Εάν, λοιπόν, δεν μπορείς να ζήσεις χωρίς ένα ποτηράκι κρασί το βράδυ, αύξησε το χρόνο άσκησής σου σε πάνω από 5 ώρες την εβδομάδα.

ΤΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΤΟ ΕΙΔΙΚΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Η κατανάλωση 2 μονάδων αλκοόλ την ημέρα αυξάνει επίσης τον κίνδυνο καρκίνου του εντέρου κατά 10%, σύμφωνα με το Cancer Research UK, ποσοστό που φτάνει στο 25% αν πίνεις 2 μεγάλα ποτήρια κρασί, ανάλογα πάντα με την ηλικία σου. Πάντως ο *καθηγητής Τιμ Κέι*, επικεφαλής της μελέτης EPIC για τη σχέση μεταξύ καρκίνου και διατροφής, λέει ότι «είναι σημαντικό και πρέπει να καταλάβει ο κόσμος ότι μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο διαφόρων μορφών καρκίνου μειώνοντας το αλκοόλ».



Ε «ΜΠΟΡΕΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΝΑ ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΕΙ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΜΟΥ;»

Α Είναι συνθισμένο το αλκοόλ να αδυνατίζει τη βραχυπρόθεσμη μνήμη, αλλά τι γίνεται με τη μακροπρόθεσμη; Οι άνθρωποι που υπερκατανάλωνουν αλκοόλ σε τακτική βάση έχουν συχνά έλλειψη βιταμίνης Β1, που προκαλεί προβλήματα

μνήμης και σε σοβαρές περιπτώσεις ενδέχεται να οδηγήσει σε μόνιμη απώλειά της. Σε αμερικανική μελέτη διαπιστώθηκε ότι η υπερκατανάλωση αλκοόλ μειώνει τα επίπεδα των βασικών λιπαρών οξέων, που παίζουν σημαντικό ρόλο στη

συγκέντρωση και τη μνήμη. **ΤΙ ΛΕΕΙ Ο ΕΙΔΙΚΟΣ** «Εάν καταναλώνεις αλκοόλ τακτικά, θα ήταν καλό να παίρνεις 1.000 mg ιχθυελαίου την ημέρα καθώς και ένα συμπλήρωμα με βιταμίνες του συμπλέγματος Β» προτείνει ο *Γιάννης Χρύσου*,

κλινικός διαποδόλογος διατροφολόγος. Και κάτι θετικό: ερευνητές στο Πανεπιστήμιο College του Λονδίνου διαπίστωσαν ότι ένα ποτήρι κρασί την εβδομάδα βελτιώνει την αντίληψη σε σχέση με την πλήρη αποχή από το ποτό.

Πόσα ποτήρια κρασί αντέχει η υγεία σου;

Στις 14 Φεβρουαρίου θες να γιορτάσεις πίνοντας κρασί ή σαμπάνια, αλλά ίσως όσα ακούς κατά καιρούς για το αλκοόλ να σου έχουν στερήσει τη διάθεση να πεις. Κι όμως, μπορείς να υποκύψεις με ασφάλεια στον πειρασμό!

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΙΩΑΝΝΟΥ

Συνεργάστηκαν οι *Θωμάς Γκίκας, γυναικολόγος - μαιευτήρας, Αναστασία Κόκκαλη, κλινική διαποδόλογος-διατροφολόγος BSc (Hons), Γιάννης Σιδερίης, Ph.D., ειδικός παθολόγος και Γιάννης Χρύσου, κλινικός διαποδόλογος-διατροφολόγος*