



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑΣ

Συνέντευξη του Καθηγητή κ. Μέτσιου Γεώργιου με θέμα την άσκηση ως φάρμακο κατά της παχυσαρκίας

Συνέντευξη στο Αθηναϊκό – Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων έδωσε ο Καθηγητής του Τμήματος κος Γεώργιος Μέτσιος. Ο κος Μέτσιος τόνισε ότι η άσκηση είναι το καλύτερο φάρμακο κατά της άσκησης. Ανέφερε δεδομένα που δείχνουν ότι η Ελλάδα έχει σκαρφαλώσει ευρωπαϊκά στην κορυφή των στατιστικών της παιδικής παχυσαρκίας, και ότι η έλλειψη επαρκούς άσκησης συμβάλλει πολύ σημαντικά σε αυτό το φαινόμενο. Επηρεαζόμενα από τον Δυτικό τρόπο ζωής, τα παιδιά και οι νέοι σήμερα, όπως τόνισε, τρώνε λιγότερο υγιεινά, πίνουν πολύ περισσότερα ενεργειακά ποτά αλλά και αθλούνται λιγότερο κυρίως στις μεγαλουπόλεις της Ελλάδας, όπου υπάρχει περιορισμένος χώρος εξαιτίας του “φαινομένου της πολυκατοικίας”. Κατέληξε συστήνοντας στον ελεύθερό μας χρόνο αντί να πηγαίνουμε για καφέ, να πηγαίνουμε για περίπατο με τους γνωστούς και φίλους μας. Ή να ξεκινήσουμε τελικά να αθλούμαστε στο γυμναστήριο που τόσες φορές έχουμε σκεφτεί ή να ξεκινήσουμε χορό ή κάποιο σπορ που επιθυμούμε. Λύσεις υπάρχουν αμέτρητες αλλά δυστυχώς, αυτό που λείπει είναι η όρεξη εξαιτίας της δυσκολίας της καθημερινής ζωής καθώς και η ουσιαστική κρατική μέριμνα προώθησης της φυσικής δραστηριότητας.



<https://www.amna.gr/home/article/976101/G-Metsios-sto-APE-MPE-To-kalutero-farmako-kata-tis-pachusarkias-einai-i-askisi>