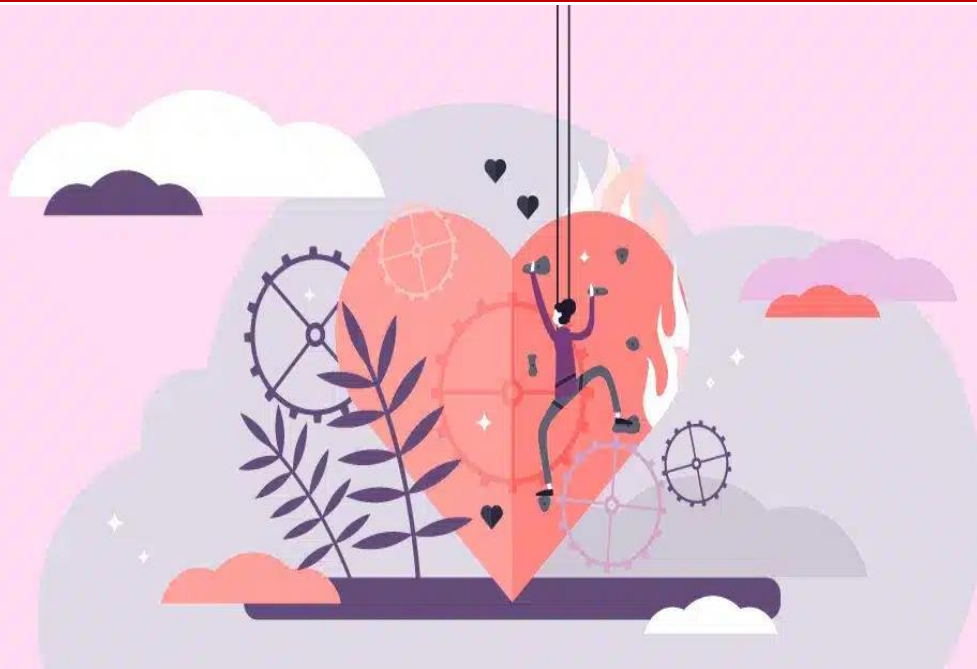
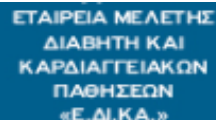


Βελτιώνει η άσκηση τη σεξουαλική λειτουργία;



DR. ΘΑΝΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ – ΣΕΞΟΛΟΓΟΣ
ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΚΠΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΥΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ι.Ψ.Σ.Υ.
ΜΕΛΟΣ ΕΨΕ, ΑΡΑ/USA, ISSM/ESSM



4th Panhellenic Congress
“Sports Cardiology 2023”
με Διεθνή Συμμετοχή

Εταιρεία Μελέτης Διαβητικής Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Δ.Ι.Κ.Α.»
Σε συνεργασία με:
ΕΛΕΑΚ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ

22-24
Σεπτεμβρίου 2023
Αρχαία Ολυμπία
Διεθνής Ολυμπιακή Ακαδημία

Υπό την αιγίδα:

ΕΛΛΗΝΟΡΕΘΝΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ	Εταιρεία Μελέτης Διαβητικής Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Δ.Ι.Κ.Α.»
Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»	Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»
Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»	Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»
Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»	Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»
Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»	Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»
Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»	Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»
Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»	Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»
Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»	Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»
Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»	Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»
Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»	Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Παθήσεων «Ε.Κ.Α.Π.»

www.sportscardiologycongress.com

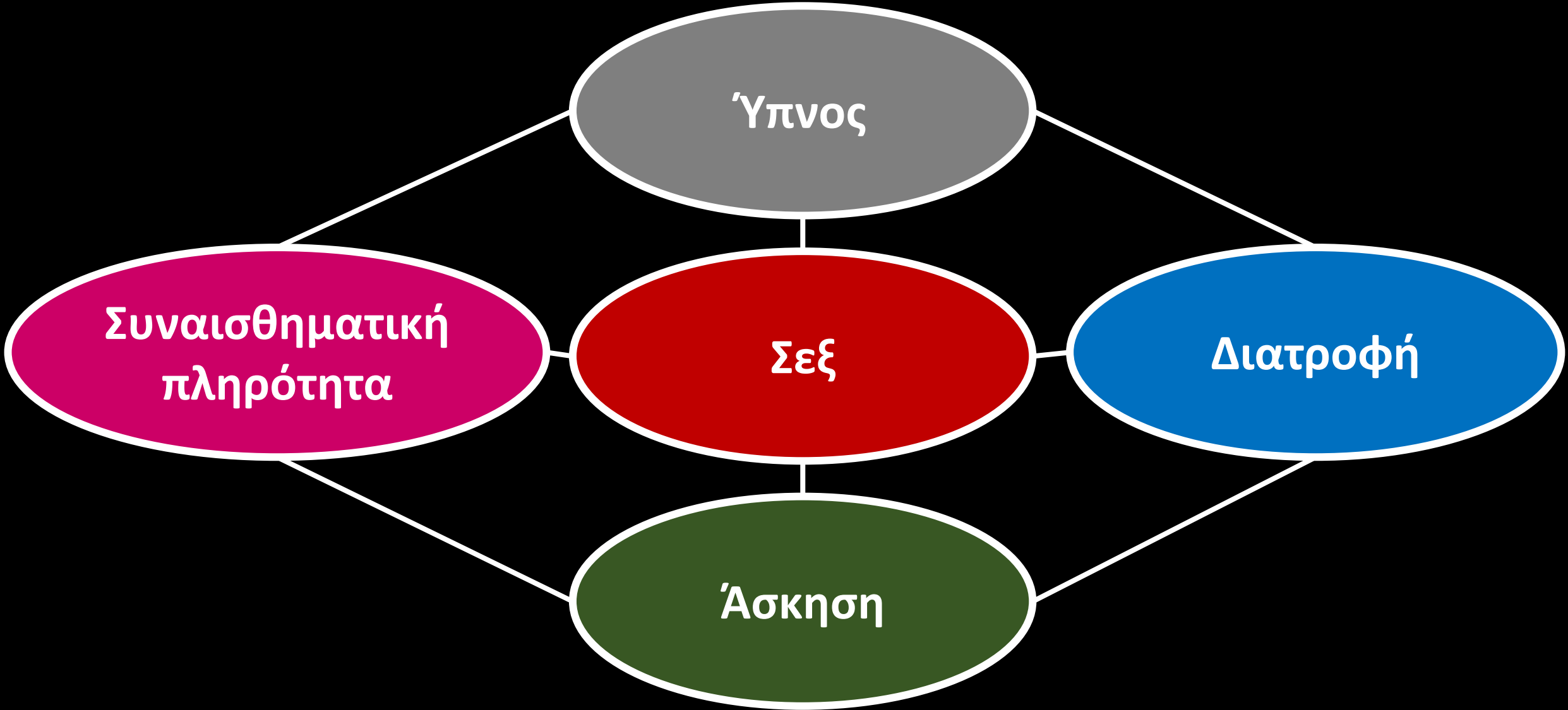
Πρόγραμμα

Χρόνια Πιστοποιητικό με 21 μόρια (credits)
Συνεργίζομεν Ιατρικής
Επιστήμης (CME-CPD)

Οργάνωση - Θεματικά
ΜΑΚΤΕΡ-ΠΕΝΟ

Αρχαία Ολυμπία,
23 Σεπτεμβρίου 2023

Η πεντάδα της υγείας

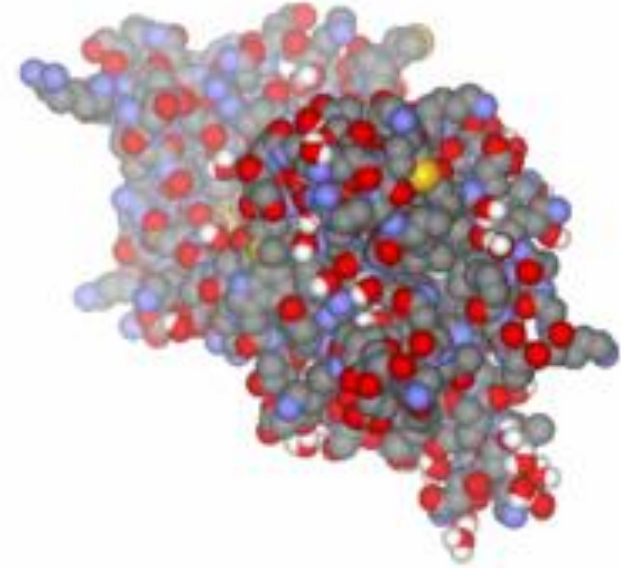


Άσκηση, Εγκέφαλος και Ψυχική Υγεία

Η έντονη άσκηση διάρκειας 6 λεπτών αυξάνει τα επίπεδα **BDNF- Brain Derived Neurotrophic Factor** (Εγκεφαλικός Νευροτροφικός Παράγοντας)


Πρωτεΐνη

- Δραστηριοποιείται στον ιππόκαμπο και εγκεφαλικό φλοιό (μάθηση, μνήμη)
- Συμβάλλει στην δημιουργία εγκεφαλικών κυττάρων και συνάψεων (neuroplasticity) και στην νευροπροστασία



Έχουν βρεθεί χαμηλές συγκεντρώσεις BDNF στο αίμα ασθενών με Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή και Νευροεκφυλιστικές Νόσους.

Gibbons, T. D. et al., 2023. Fasting for 20 h does not affect exercise-induced increases in circulating BDNF in humans. *The Journal of Physiology*.

Τα 8 κλειδιά βελτίωσης της σεξουαλικής λειτουργίας μέσω της άσκησης

1. Διατήρηση καρδιαγγειακής υγείας (cardiovascular health)
2. Ορμονική ισορροπία στα επίπεδα τεστοστερόνης & οιστρογόνων (hormonal balance)
3. Ρύθμιση σωματικού βάρους (weight management)
4. Θετική εικόνα σώματος και ενίσχυση αυτοπεποίθησης



Wilson, J. J. et al. (2023). The potential role of physical activity in the management of male sexual dysfunction. *Trends in Urology & Men's Health*.

Stanton, A. M., Handy, A. B., & Meston, C. M. (2018). The effects of exercise on sexual function in women. *Sexual medicine reviews*.

Τα 8 κλειδιά βελτίωσης της σεξουαλικής λειτουργίας μέσω της άσκησης

5. Μείωση επιπέδων άγχους, στρες, κατάθλιψης
(έκκριση ενδορφινών)

6. Βελτίωση της λειτουργίας
της κιναισθητικής αντίληψης των νεύρων-
ενίσχυση της πλαστικότητας του εγκεφάλου
(nerve function & sensation-brain plasticity)

7. Αντοχή και ενέργεια
(stamina & vitality)

8. Καλή ποιότητα ύπνου



Wilson, J. J. et al. (2023). The potential role of physical activity in the management of male sexual dysfunction. *Trends in Urology & Men's Health*.

Stanton, A. M., Handy, A. B., & Meston, C. M. (2018). The effects of exercise on sexual function in women. *Sexual medicine reviews*.

Ορμόνες, άσκηση και σεξουαλική λειτουργία

Τεστοστερόνη
Οιστρογόνα
Σεροτονίνη
Ενδορφίνες
Ωκυτοκίνη
Αδρεναλίνη
Ντοπαμίνη

Η ορμονική απόκριση στην άσκηση εξαρτάται από:

- ✓ Τον τύπο
- ✓ Την ένταση
- ✓ Την διάρκεια
- ✓ Το επίπεδο φυσικής κατάστασης του ατόμου

Hackney AC et al. (2019). Female sex hormones and the recovery from exercise: Menstrual cycle phase affects responses. *Biomed Hum Kinet.*

Gharahdaghi, N. et al. (2021). Links between testosterone, oestrogen, and the growth hormone/insulin-like growth factor axis and resistance exercise muscle adaptations. *Frontiers in Physiology.*



Συχνότητα άσκησης και σεξουαλική λειτουργία

Άσκηση περιοδικής συχνότητας (acute exercise)

Βελτιώνει τη σεξουαλική διέγερση:
Αύξηση του Συmpαθητικού Νευρικού Συστήματος

Συστηματική άσκηση (Chronic exercise)

Ενισχύει τη σεξουαλική ικανοποίηση:
Διατήρηση της ευελιξίας
του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος
(Autonomic flexibility-adaptation)



Μακροχρόνιες
και σταθερές αλλαγές
στην σωματική
και ψυχική υγεία
(long-term physiological
adaptations)

Ποδηλασία και Στυτική Δυσλειτουργία

N= 3906 (61% >40 ετών)

Αποτελέσματα

Οι άνδρες που έκαναν ποδήλατο
10 ώρες/εβδομάδα
με ταχύτητα 26 χλμ/ώρα
είχαν **22% μικρότερες πιθανότητες**
εμφάνισης Στυτικής Δυσλειτουργίας,
σε σύγκριση με εκείνους
που έκαναν 2 ώρες/εβδομάδα.



Fergus, K. B., Gaither, T. W., Baradaran, N., Glidden, D. V., Cohen, A. J., & Breyer, B. N. (2019). Exercise improves self-reported sexual function among physically active adults. *The journal of sexual medicine*, 16(8), 1236-1245.

Στυτική δυσλειτουργία σε άνδρες με οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου

N= 86 άνδρες Μ.Ο. ηλ: 58 ετών

Στην ομάδα που ακολούθησε το πρόγραμμα προοδευτικής αύξησης βαδίσματος (progressive walking program- 20' με 40', 4φ/εβδομάδα για 30 μέρες) παρατηρήθηκε μείωση κατά 71% της Σ.Δ., ενώ στην ομάδα ελέγχου σημειώθηκε 9% επιδείνωση.



Η διατήρηση καλής αγγειακής λειτουργίας αυξάνει την σεξουαλική επιθυμία και την στυτική απαντητικότητα (αντανακλαστικές στύσεις).



Fergus, K. B., et al., 2019. Exercise improves self-reported sexual function among physically active adults. *The journal of sexual medicine.*

Begot, I., et al.. (2015). A home-based walking program improves erectile dysfunction in men with an acute myocardial infarction. *The American Journal of Cardiology.*

Συσχέτιση Στυτικής Δυσλειτουργίας, εικόνας σώματος και άσκησης

**N=1517 άνδρες (63% δεν ασκούσαν)
Μ.Ο. ηλικίας: 45 ετών**

Αποτελέσματα

Από αυτούς που δεν έκαναν άσκηση:

- **το 60% εμφάνιζε Σ.Δ.,** έναντι του 37% από εκείνους που ασκούσαν
- **το 28% ανέφερε ικανοποίηση** από την εικόνα σώματος, έναντι του 40% από εκείνους που ασκούσαν



Καταθλιπτικές Διαταραχές, Άσκηση και Σεξουαλικές Δυσλειτουργίες

Καταθλιπτικές Διαταραχές N=372

(65% άνδρες) Μ.Ο. ηλικίας: 45 ετών

Άσκηση Ναι

30 %

Σεξουαλικές
Δυσλειτουργίες

31 %

Άσκηση Όχι

70%

Σεξουαλικές
Δυσλειτουργίες

51 %



Άσκηση και γυναικεία σεξουαλική λειτουργία

N= 322 Μ. Ο. ηλ.: 45 έτη

Αποτελέσματα

Σε σύγκριση με τις γυναίκες που έκαναν καθιστική ζωή, οι σωματικά δραστήριες (1-6 ώρες άσκησης/εβδομάδα) παρουσίασαν:

- **Καλύτερη σεξουαλική λειτουργία (επιθυμία, διέγερση, εφύγγραση, οργασμός)**
- **Μειωμένη σεξουαλική δυσφορία- αυξημένη σεξουαλική ικανοποίηση**
- **Μειωμένη αντίσταση των αγγείων της κλειτορίδας (Colour Doppler Ultrasound-CDU)**



Maseroli, E., Rastrelli, G., Di Stasi, V., Cipriani, S., Scavello, I., Todisco, T., ... & Vignozzi, L. (2021). Physical activity and female sexual dysfunction: a lot helps, but not too much. The journal of sexual medicine, 18(7), 1217-1229.

Η άσκηση στην εμμηνόπαυση: τα οφέλη στην σεξουαλική λειτουργία

Η συστηματική μέτριας έντασης άσκηση (αερόβια, τζόκινγκ, ποδηλασία, κολύμβηση):

- **Αυξάνει την σεξουαλική διέγερση**, μέσω της βελτίωσης της κυκλοφορίας του αίματος
- **Αυξάνει την κοιλική εφύγρανση**, μέσω της μείωσης των επιπέδων ανεπάρκειας οιστρογόνων (ενεργοποίηση της παραγωγής οιστρογόνων εκτός των ωοθηκών)
- **Περιορίζει τη συχνότητα των εξάψεων (hot flashes)**, μέσω της μείωσης των επιπέδων συγκέντρωσης της Ωχρινοτρόπου ορμόνης (LH)



Arini, L. A. (2020). Differences of Sexual Function: A Study in Two Menopause Groups. *Indones J Midwifery IJM*.

Razzak, Z. A. et al. (2019). Effect of aerobic and anaerobic exercise on estrogen level, fat mass, and muscle mass among postmenopausal osteoporotic females. *International Journal of Health Sciences*.

Η άσκηση ως παρέμβαση σε κλινικούς πληθυσμούς

Προτείνεται συμπληρωματικά ως μια οικονομικά προσιτή παρέμβαση χαμηλού κινδύνου που βελτιώνει τα σεξουαλικά προβλήματα σε γυναίκες:

1. με σεξουαλική δυσλειτουργία προκαλούμενη από αντικαταθλιπτικά
2. που έχουν υποβληθεί σε υστερεκτομή ή αφαίρεση των ωοθηκών



Arini, L. A. (2020). Differences of Sexual Function: A Study in Two Menopause Groups. *Indones J Midwifery IJM*, 3(2), 109-21.

Stanton, A. M., Handy, A. B., & Meston, C. M. (2018). The effects of exercise on sexual function in women. *Sexual medicine reviews*, 6(4), 548-557.

Το σεξ και η άσκηση μέσα από τα 5 βήματα της σωματικής γνώσης

1. Γνωρίζω το σώμα μου
2. Μαθαίνω το σώμα μου
3. Επικοινωνώ με το σώμα μου
4. Πιστεύω στο σώμα μου
5. Εκφράζω το σώμα μου

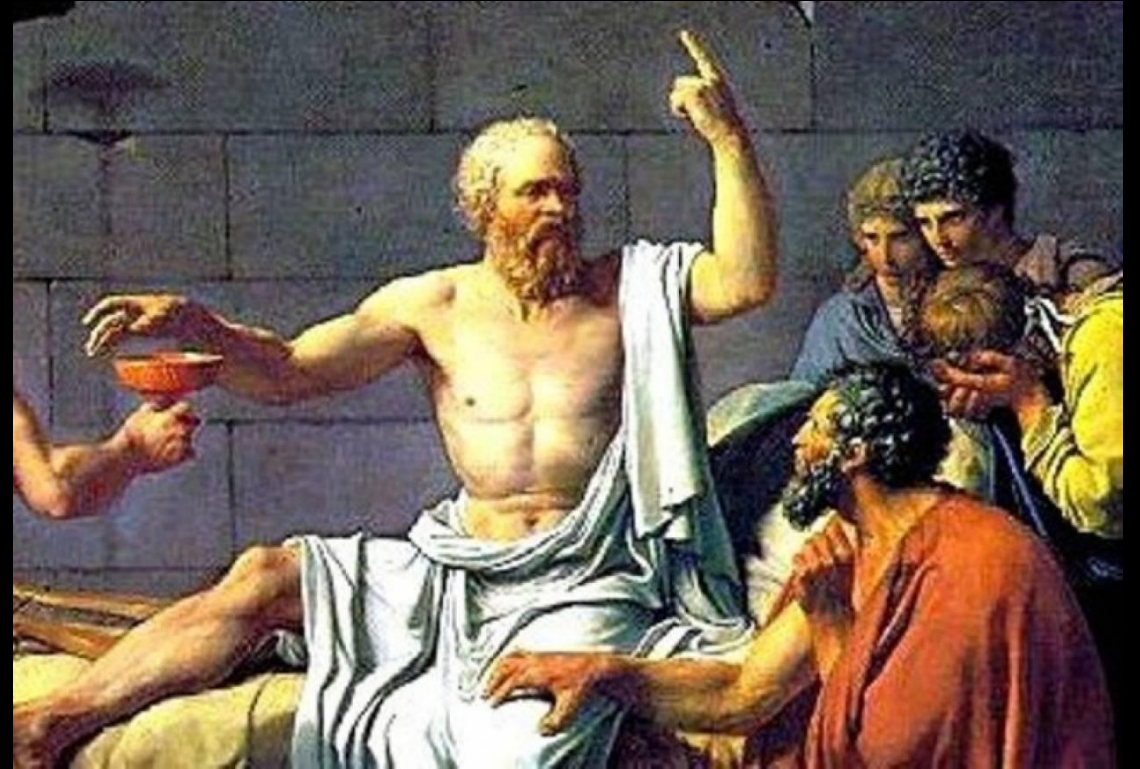


Συμπεράσματα

1. Τα μεγαλύτερα οφέλη για την ψυχική-σωματική-σεξουαλική υγεία επιφέρει η συστηματική μέτριας έντασης άσκηση
2. Μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης Στυτικής Δυσλειτουργίας και την σεξουαλική δυσφορία
3. Αυξάνει την σεξουαλική επιθυμία
4. Προάγει την ευεξία (wellbeing) σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες

**«Όταν τα σώματα
γίνονται μαλακά,
οι ψυχές χάνουν
την δύναμή τους.»**

**Σωκράτης,
470-399 πΧ**









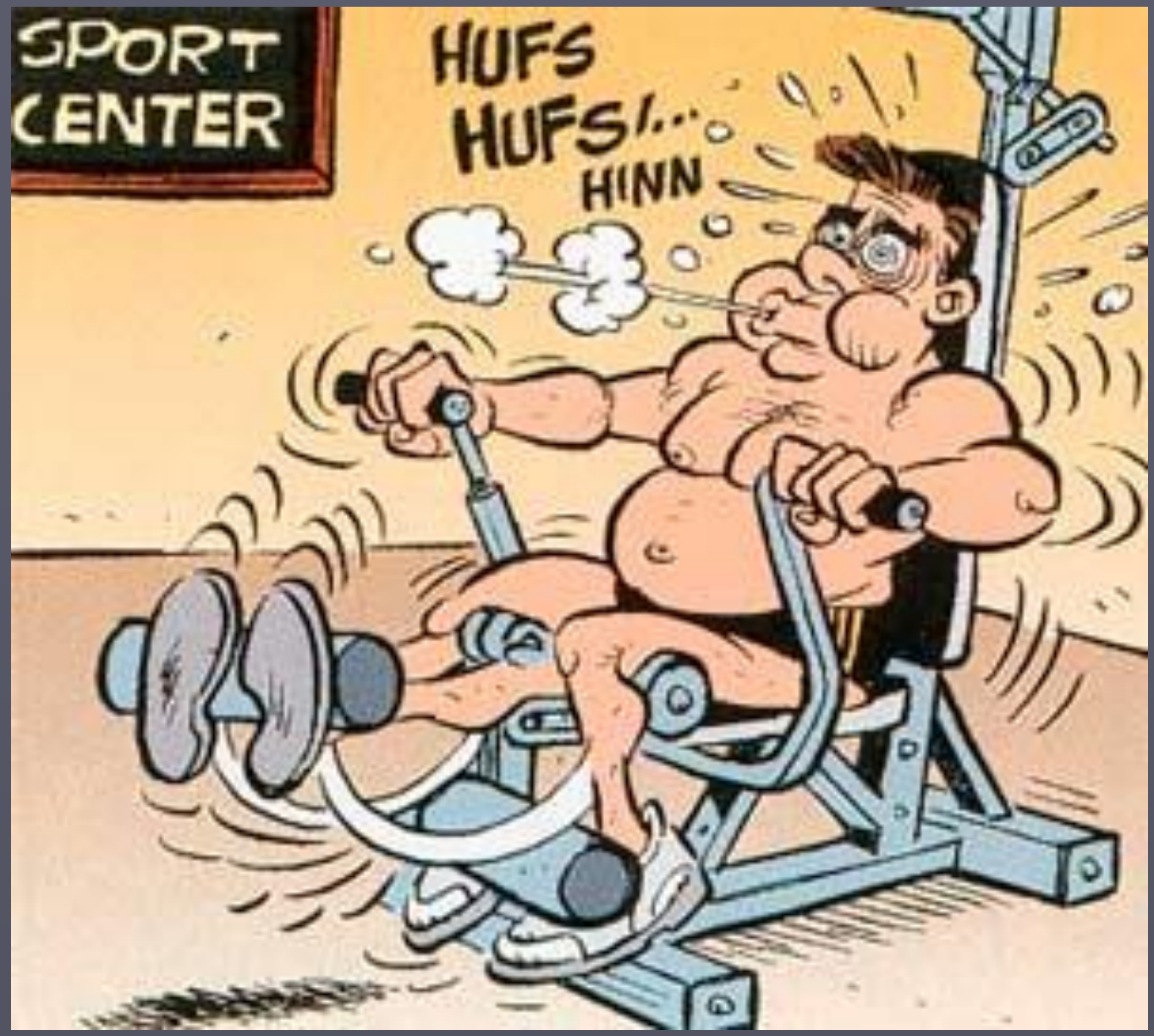




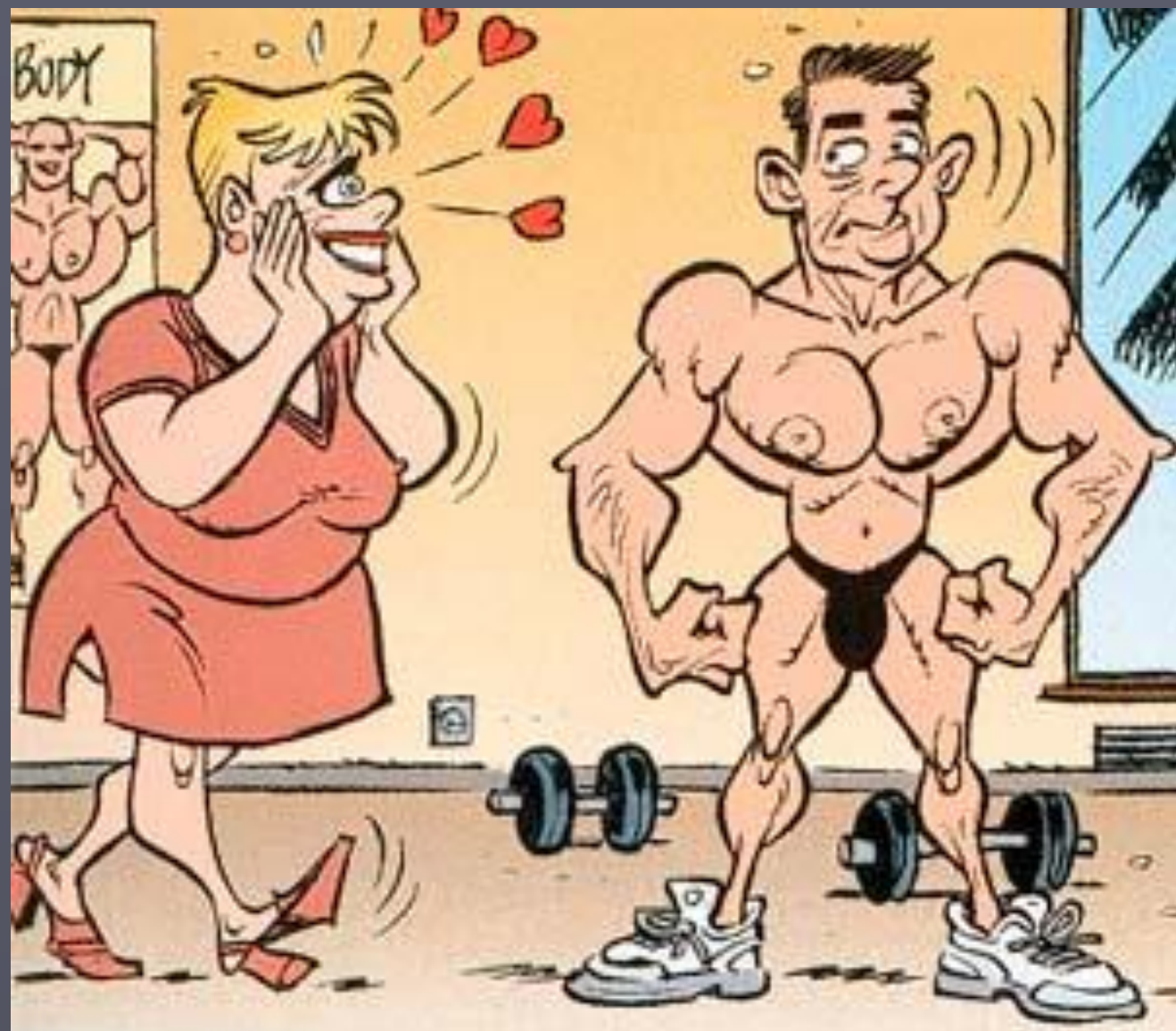


SPORT
CENTER

HUFS
HUFS!...
HINN







**Περπατώ
και αισθάνομαι ότι ζω
υπάρχω και μιλώ,
το φως αντικρύζω
και τη φύση χαιρετίζω!!**

Θάνος Ε. Ασκητής





Σας ευχαριστώ πολύ!



**"Το σεξ είναι ζωή
και
ο έρωτας δικαίωμα"**

Θάνος Ασκητής, 1987