

---

### Ολυμπιακό ιδεώδες και προαγωγή υγείας

---

Η ανάπτυξη της προαγωγής υγείας υπήρξε κατά βάση η απάντηση ενός προβληματιζόμενου τμήματος της υγειονομικής κοινότητας στη μακρόχρονη κυριαρχία του βιοϊατρικού μοντέλου. Απέναντι στη μηχανιστική θεώρηση του ανθρώπινου οργανισμού και την επικέντρωση στη θεραπευτική-νοσοκομειακή Ιατρική, η προαγωγή υγείας αντέταξε μια ολιστική αντίληψη για την υγεία, επισημαίνοντας το σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον και η ανθρώπινη συμπεριφορά, καθώς και τη σημασία της ενδυνάμωσης του ατόμου και της κοινότητας και της συμβολής της αγωγής υγείας.<sup>1</sup>

Πολλές από αυτές τις βασικές έννοιες που χαρακτηρίζουν την προαγωγή υγείας, όσο και αν θεωρούνται νεωτεριστικές και σύγχρονες, έχουν τις ρίζες τους στους πρώτους ιστορικούς πολιτισμούς και ιδιαίτερα στον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό. Σε φιλοσοφικά και ιατρικά κείμενα, κυρίως της περιόδου του 6ου-4ου αιώνα π.Χ., οι αρχαίοι Έλληνες πραγματοποίησαν την πρώτη μεγάλη ρήξη με τις μεταφυσικές/μαγικές αντιλήψεις για την υγεία και την αρρώστια, που κυριαρχούσαν στο μεγαλύτερο μέρος της ανθρώπινης ιστορίας.<sup>2</sup> Οι αρχαίοι Έλληνες ανέπτυξαν τη φυσιοκρατική σκέψη και ήταν οι πρώτοι που συνειδητοποίησαν ότι η διατήρηση της υγείας και η πρόκληση της αρρώστιας είναι αποτέλεσμα φυσικών διεργασιών και ότι η υγεία και η αρρώστια είναι στενά συνυφασμένες με το εκάστοτε φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, καθώς και με την ανθρώπινη συμπεριφορά. Το γεγονός ότι η νατουραλιστική προσέγγιση των αρχαίων Ελλήνων εμπεριείχε σε σημαντικό βαθμό βασικές έννοιες της προαγωγής υγείας, σχετικά με την υγεία, τους παράγοντες υγείας, αλλά και για την ενδυνάμωση και την αγωγή υγείας, έχει ιδιαίτερη αξία για την ιστορία των ιδεών και κυρίως για την κατανόηση της συνέχειας της ανθρώπινης σκέψης.<sup>3</sup>

Πρώτα απ' όλα, ας σταθούμε στην έννοια της υγείας. Σύμφωνα με τους Πυθαγόρειους, η αρμονία, η τέλεια ισορροπία, αποτελούσαν το σκοπό της ζωής, αλλά και την πεμπουσία της υγείας.<sup>4</sup> Τις θεωρίες αυτές τις συναντάμε αργότερα και στη Σωκρατική φιλοσοφία. Η ύπαρξη εξωτερικής και εσωτερικής ισορροπίας αποτελούσε, σύμφωνα και με τον Πλάτωνα, το ιδεώδες της υγείας. Στο έργο του *Πολιτεία*, ο Πλάτωνας προσδιορίζει την υγεία ως την ισόρροπη αλληλεξάρτηση των στοιχείων, «κρατῆν τε και κρατεῖσθαι ὑπ' ἀλλήλων». Στον *Τίμαιο*, εξάλλου, αναφέρεται ότι η υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους αρμονίας με το «σύμπαν», το οποίο δεν προσβάλλεται από γήρας και αρρώστιες χάρη στην αρμονική του σύνθεση από τα τέσσερα κοσμογόνα στοιχεία. Άλλωστε, η ελληνική λέξη υγεία σημαίνει την κατάσταση της πληρότητας. Υγιές είναι το ισορροπημένο, το σύμφωνο με τη γενική τάξη.<sup>3</sup>

Οι θεωρίες αυτές για την υγεία έγιναν πολύ πιο συγκεκριμένες με το έργο του Ιπποκράτη και των μαθητών του, που δημιούργησαν την αφετηρία της επιστημονικής παράδοσης της Ιατρικής. Σύμφωνα με την παράδοση αυτή, η οποία αποτυπώνεται κυρίως στο έργο του Ιπποκράτη «Περί αέρων, τόπων, και υδάτων», η υγεία καθορίζεται με βάση την ισορροπία ανάμεσα στις δυνάμεις του περιβάλλοντος αφενός (άνεμοι, θερμοκρασία, νερό, έδαφος, τροφή) και την ατομική συμπεριφορά αφετέρου (διατροφικές συνήθειες, ποτό, σεξουαλικές δραστηριότητες, αλλά και εργασία και ψυχαγωγία και φυσική άσκηση).<sup>5</sup> Από την «εξωτερική» ισορροπία ανάμεσα στον άνθρωπο και το περιβάλλον εξαρτάται η «εσωτερική» ισορροπία των τεσσάρων «χυμών» του ανθρώπινου σώματος: του αίματος, του φλέγματος, της μαύρης χολής και της κίτρινης χολής.

Στη διαμόρφωση της αρμονίας αυτής καθοριστικό ρόλο παίζουν και οι κοινωνικές συνθήκες. Ο Αλκμαίων ο Κροτωνιάτης, μάλιστα, κορυφαίος της ιατρικής σχολής του Κρότωνα τον 6ο π.Χ. αιώνα και για πολλούς ο μεγαλύτερος ιατρός πριν από τον Ιπποκράτη, δεν διστάζει να ορίσει την υγεία με όρους δανεισμένους από το πολιτικό λεξιλόγιο της εποχής του.<sup>6</sup> Υγεία ονομάζει την

ισονομία, δηλαδή την ισορροπία των δυνάμεων «του υγρού και του ξερού, του πικρού και του γλυκού» στο σώμα. Αυτή η ισονομία συνέχει τόσο την υγεία του πολίτη όσο και την ίδια τη δημοκρατία. Η μοναρχία, αντίθετα, η κυριαρχία του ενός, γεννά την αρρώστια και καταστρέφει την «πόλιν», επιβάλλοντας την κυριαρχία ενός στοιχείου επί των άλλων και ανατρέποντας έτσι την ισονομία. Ο Ιπποκράτης συχνά αναφέρεται στην υγεία της «πόλεως». Οι αναφορές αυτές δηλώνουν το σαφή κοινωνικό και περιβαλλοντικό προσανατολισμό της Ιπποκράτειας σκέψης.<sup>7</sup>

Δεν ήταν λοιπόν τυχαίο που τα πλέον γνωστά Ασκληπιεία, όπου ασκούσαν η Ιπποκράτεια Ιατρική, όπως αυτά στην Επίδαυρο, στην Κω και στην Πέργαμο, βρίσκονταν στην εξοχή, σε κοιλάδες ή λόφους ιδιαίτερου φυσικού κάλους με υγιεινό κλίμα και με καθαρό νερό.<sup>7</sup> Ούτε ήταν τυχαίο που αυτά τα ιερατεία είχαν κοντά τους θέατρα, γυμναστήρια, πισίνες και άλλες ευκολίες, όπου η ολιστική αντίληψη για την υγεία έβρισκε πρακτική εφαρμογή παρέχοντας βασικές προϋποθέσεις για φυσική, ψυχολογική, κοινωνική και πνευματική ευεξία.<sup>8</sup>

Σε ό,τι αφορά τώρα την *ενδυνάμωση*, την έννοια αυτή δεν τη συναντάμε αυτή καθαυτή στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία και Ιατρική, αλλά ολόκληρη η αρχαία ελληνική διανόηση ήταν προσανατολισμένη στην απελευθέρωση του ατόμου από τα δεσμά της άγνοιας και των μεταφυσικών αντιλήψεων και στην κατάκτηση της «αυτάρκειας», που αποτελεί μια έννοια αρκετά συγγενή με την ενδυνάμωση.<sup>9</sup> Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν οι πρώτοι που εξασφάλισαν, ύστερα από αγώνα, την ελευθερία και την αυτοτέλεια της φιλοσοφικής διανόησης. Η «σοφία» στην ελληνική σκέψη σήμαινε πάντα, δίπλα στη θεωρητική ερμηνεία του κόσμου, ένα ορισμένο πρακτικό αντίκρισμα της ζωής. Εκείνο λοιπόν που ξεχωρίζει τον Έλληνα «σοφόν» είναι, κοντά στην ανεξαρτησία της επιστημονικής διανόησης, η επίσης καθαρά λογικά θεμελιωμένη εσωτερική ελευθερία για τη ρύθμιση της ζωής, η «αυτάρκεια». Οι πρωτοπόροι Έλληνες φιλόσοφοι έζησαν *πάντα* ως φιλόσοφοι. Αυτό, που ο Νίτσε το είπε «θαρρετή ξαστεριά φιλοσοφικής ζωής» και είχε παράπονο που δεν το έβρισκε στους φιλοσόφους των νέων χρόνων.<sup>9</sup> Η έννοια της αυτάρκειας πήρε ακόμα μεγαλύτερη αξία με το Σωκράτη, που χάρισε την ηθική από τη θρησκεία και θεμελίωσε την αυτονομία της. Ως άνθρωπος με τέτοιο φρόνημα είχε στον ύψιστο βαθμό την ιδιότητα της αυτάρκειας. Με βάση αυτές τις αντιλήψεις για την υγεία και την αυτάρκεια, ήταν φυσικό να δοθεί ιδιαίτερο βάρος στην ανάπτυξη της αγωγής υγείας.

Η σημασία που απέδιδαν οι αρχαίοι Έλληνες στη *νόηση* είναι εμφανής από την Ομηρική εποχή. Ήδη η γλώσσα του Ομήρου προδίνει τη νομοιαρχική υφή του ελληνικού νου. Ακόμα και σ' αυτόν τον καιρό της δράσης, κανονιστής είναι ο νους και όχι η βούληση. Για την τελευταία, δεν έχει καν ειδική λέξη η Ομηρική γλώσσα. Το ότι η ενέργεια του ανθρώπου εξαρτάται από το επίπεδο της γνώσης του είναι αυτονόητο για τους Ομηρικούς ποιητές, όπως αργότερα για το Σωκράτη. Σε ό,τι αφορά τη Σωκρατική σκέψη, ο Πλάτων, που δείχνει με τα γραπτά του ότι μόνο με τη νόηση μπορούμε να αποκτήσουμε επιστημονική αντίληψη των όντων, γίνεται ο ιδρυτής της επιστήμης. «Αν η φρόνηση είναι η πηγή της επιστημονικής ζωής, έρχεται δίπλα της η αρετή ως η ρίζα της πρακτικής ενέργειας. Και αν από την ηδονή όσο είναι μόνη της πηγάζει μονάχα μια απολαυστική ζωή, όμως, αν τη νιώσουμε σωστά, αποτελεί μαζί με τη φρόνηση και την αρετή ένα από τα ουσιαστικά της φιλοσοφικής ευδαιμονίας».<sup>10</sup>

Η Σοφιστική ανακίνησε το βασικό παιδαγωγικό πρόβλημα, αν η φυσική προδιάθεση, δηλαδή η φύση του καθενός, ή η αγωγή του, δηλαδή η παιδεία, είναι το αποφασιστικό στοιχείο για τη μόρφωση του νου και του χαρακτήρα του.<sup>6</sup> Οι σοφιστές, που ως πλανόδιοι δάσκαλοι πήγαιναν από πόλη σε πόλη (όπως εξάλλου οι γιατροί, οι καλλιτέχνες, οι ποιητές) και που έπαιρναν πλούσια δίδακτρα για τα μαθήματά τους, καταλάβαιναν πολύ καλά πόσο μεγάλο ήταν το τόλμημα να βγάλουν τους νέους από τον κλειστό κύκλο της οικογένειας και να τους πάρουν στο σχολείο τους, για να τους μυήσουν σε διδάγματα, τα οποία πολύ συχνά βρίσκονταν σε οξεία αντίφαση με την αξιολογούμενη παλιά παράδοση. Αλλά και οι Ιπποκράτειοι γιατροί έδιναν μεγάλη σημασία στην αγωγή υγείας.<sup>5</sup> Ο ιδανικός τρόπος ζωής, σύμφωνα με τους παθολόγους, ήταν αυτός όπου τροφή, απέκκριση, άσκηση και ξεκούραση βρίσκονται σε τέλεια ισορροπία. Επιπλέον για κάθε άτομο, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η ηλικία, το φύλο, ο οργανισμός (κράση), η εποχή. Πολύ λίγοι άνθρωποι όμως ήταν σε θέση να διάγουν έναν τέτοιο βίο. Αυτή ήταν η αγωγή για μια μικρή ανώτερη τάξη, μια τάξη που στηριζόταν στη δουλοκτητική οικονομία. Ήταν γι' αυτό μια αριστοκρατική υγιεινή.

Στον κεντρικό πυρήνα αυτής της αντίληψης ήταν η φυσική άσκηση. Γι' αυτό και οι Ολυμπιακοί Αγώνες απέκτησαν τέτοιο κύρος και ακτινοβολία. Εξάλλου, η επίδραση της φυσικής άσκησης στην υγεία ήταν γνωστή σε όλες τις περιόδους της ανθρώπινης ιστορίας. Όσο, βέβαια, οι άνθρωποι ζούσαν και εργάζονταν στην ύπα-

ίθρο, ως κυνηγοί, γεωργοί ή πολεμιστές, η άσκηση του σώματος ήταν δεδομένη, λόγω της φύσης της ενασχόλησής τους. Ως ξεχωριστή και αναγκαία δραστηριότητα η άσκηση προέκυψε με τον εκπολιτισμό και την αστικοποίηση, που περιόρισαν την καθημερινή σωματική δραστηριότητα. Δεν είναι τυχαίο, λοιπόν, ότι η φυσική άσκηση, ως γυμναστική ή αθλητισμός, αναδεικνύεται σε σημαντική δραστηριότητα σε όλους τους αρχαίους πολιτισμούς, έστω και αν αποτελούσε κατά κανόνα αποκλειστικά ανδρική υπόθεση. Σε ορισμένες μάλιστα περιπτώσεις, όπως στην αρχαία Ελλάδα και αργότερα στη Ρώμη, οι άνδρες της ιθύνουσας τάξης ξόδευαν για τη σωματική άσκηση περισσότερες ώρες απ' ό,τι για οποιαδήποτε άλλη καθημερινή τους ενασχόληση. Ο Πλούταρχος στο *Περί παιδων αγωγής* είναι ιδιαίτερα σαφής όταν δηλώνει «περί μεν την του σώματος επιμέλειαν διττάς εύρον επιστήμας οι άνθρωποι, την Ιατρικήν και την Γυμναστικήν, ων η μεν την υγιάν η δε την ευεξίαν εντίθεισι».

Η τάση αυτή ατόνησε σημαντικά στην πορεία εξέλιξης του Δυτικού πολιτισμού, εξαιτίας κυρίως του τρόπου οργάνωσης της εργασίας και της έλλειψης αντίστοιχων δυνατοτήτων στο νέο αστικό περιβάλλον. Όμως, τα τελευταία χρόνια, η άνοδος του βιοτικού επιπέδου και η εξασφάλιση περισσότερου ελεύθερου χρόνου κυρίως στις αναπτυγμένες κοινωνίες, καθώς και η στροφή προς την πρόληψη της σύγχρονης νοσηρότητας, η οποία οφείλεται μεταξύ άλλων και στην καθιστική ζωή, έδωσαν και πάλι στη φυσική άσκηση πρωτεύουσα σημασία. Ως φυσική άσκηση συνήθως ορίζεται η σωματική κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μυς, με την κατανάλωση ενέργειας, και που επιδρά θετικά στην υγεία. Η γυμναστική, εξάλλου, αποτελεί τύπο φυσικής άσκησης, με σχεδιασμένες, οργανωμένες και επαναλαμβανόμενες σωματικές κινήσεις, για τη βελτίωση ή διατήρηση μίας ή περισσότερων συνιστωσών της σωματικής ευεξίας.

Η αρνητική επίδραση που ασκεί η καθιστική ζωή στη διάρκεια και στην ποιότητα της ανθρώπινης ζωής είναι πλέον πολλαπλά τεκμηριωμένη. Η έλλειψη άσκησης αποτελεί αιτία σημαντικών παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Όμως, εκτός από τις καρδιαγγειακές παθήσεις, η έλλειψη φυσικής άσκησης θεωρείται παράγοντας κινδύνου και για εκφυλιστικά νοσήματα (σακχαρώδης διαβήτης, παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος), για την παχυσαρκία, για την οστεοπόρωση, για την υπέρταση, για ορισμένους ανοσοεξαρτούμενους καρκίνους, καθώς και για ψυχικές διαταραχές. Όμως, οι αρνητικές επιδράσεις της καθιστικής ζωής δεν περιορίζονται μόνο στην πρόκληση της αρρώστιας. Η άσκηση επηρεάζει άμεσα και τη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία. Με τη φυσική άσκηση προκαλείται καλύτερη

αιμάτωση του κεντρικού νευρικού συστήματος, καθώς και αύξηση της σεροτονίνης και άλλων νευροδιαβιβαστών, που βελτιώνουν τη σωματική και ψυχική διάθεση. Επιπλέον, η άσκηση είναι απαραίτητη για τη συντήρηση της φυσικής δομής και λειτουργίας του σώματος. Η έλλειψη της οδηγεί στην αποδυνάμωση ή και στην ατροφία ακόμα του μυϊκού συστήματος και στην απώλεια λειτουργικών ικανοτήτων. Ειδικά στους ηλικιωμένους, οι επιδράσεις αυτές είναι φυσικό να έχουν και σοβαρές κοινωνικές επιπτώσεις, στο βαθμό που περιορίζουν τη δυνατότητα αυτοεξυπηρέτησης, αυτονομίας και κοινωνικότητας του ατόμου.

Για όλους αυτούς τους λόγους, οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 2004, στην Αθήνα, στη χώρα μας, αποτελούν χρυσή ευκαιρία για να αναδειχθούν τα μηνύματα της προαγωγής και αγωγής υγείας στο προσκήνιο του παγκόσμιου ενδιαφέροντος, υπογραμμίζοντας όχι μόνο τη σημασία της φυσικής άσκησης στην υπόθεση της υγείας, αλλά και την τεράστια ιστορική συμβολή της αρχαίας ελληνικής σκέψης, που παραμένει ζωντανή και πάλλουσα, σφραγίζοντας το σύγχρονο προβληματισμό υγείας σε ό,τι αφορά την ολιστική αντίληψη για την υγεία, τους παράγοντες που την καθορίζουν, τη σημασία της ενδυνάμωσης και τη σημασία της αγωγής υγείας. Και για μας, που η υπόθεση της πρόληψης, της προαγωγής και της αγωγής υγείας είναι έργο ζωής, οι Ολυμπιακοί Αγώνες μπορούν να αποτελέσουν ευκαιρία ζωής, για την ενίσχυση της κοινής μας αυτής προσπάθειας.

**Γ. Τούντας**

*Κέντρο Μελετών Υπηρεσιών Υγείας,  
Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας,  
Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Αθηνών*

1. ΤΟΥΝΤΑΣ Γ. *Κοινωνία και υγεία*. Οδυσσεάς, Αθήνα, 2000
2. EDELSTEIN L. *Greek medicine in its relation to religion and magic*. Ancient Medicine, Baltimore, 1987
3. ACKERKNECHT EH. *A short history of medicine*. The Johns Hopkins University Press, Baltimore, Maryland, 1982
4. TEMKIN O. *Hippocrates in a world of Pagans and Christians*. The Johns Hopkins University Press, Baltimore, 1995
5. ΠΟΥΡΝΑΡΟΠΟΥΛΟΣ Γ. *Ιπποκράτης: Τα Άπαντα*. Πάπυρος, Αθήνα, 1938
6. SIGERIST HE. *A history of medicine: Early Greek, Hindu and Persian medicine*. Oxford University Press, New York, 1961:II
7. ΡΙΓΑΤΟΣ ΓΑ. Περιβάλλον και υγεία. *Ιστορικά* 2003, 189:22-29
8. ROSEN G. *A history of public health*. The Johns Hopkins University Press, Baltimore, 1993
9. ZELLER E. *Outlines of the history of Greek philosophy*. 13th ed. Revised by Nestle, W. Dover Publ, New York, 1980
10. ΠΕΝΤΟΓΑΛΟΣ Δ. *Εισαγωγή στην ιστορία της Ιατρικής*. Παρατηρητής, Θεσσαλονίκη, 1983