7 Νοεμβρίου 2013

«Ασπίδα» υγείας για ηλικιωμένους κηπουρική και μαστορέματα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το παρατεταμένο καθισιό επιβραδύνει στο ελάχιστο τον ρυθμό του μεταβολισμού, ενώ η ορθοστασία και η σωματική δραστηριότητα τον αυξάνουν.

Μπορούν να περιορίσουν έως 30% τον κίνδυνο για έμφραγμα ή εγκεφαλικό

Οι άνθρωποι άνω των 60 ετών, οι οποίοι ασχολούνται συστηματικά με μαστορέματα στο σπίτι (ή το αυτοκίνητό τους) και με την περιποίηση του κήπου τους, μπορούν να περιορίσουν έως 30% τον κίνδυνο για έμφραγμα ή εγκεφαλικό, καθώς επίσης να παρατείνουν τη διάρκεια της ζωής τους. Αυτό συμβαίνει απλώς και μόνο επειδή σηκώνονται συχνά από τον καναπέ τους, αποφεύγοντας έτσι ένα καθιστικό στιλ ζωής, σύμφωνα με μια νέα σουηδική επιστημονική έρευνα.

Η μελέτη, με επικεφαλής την Έλιν Έκμπλοκ-Μπακ του πανεπιστημιακού νοσοκομείου του ιατρικού Ινστιτούτου Καρολίνσκα, που δημοσιεύτηκε στο βρετανικό περιοδικό αθλητιατρικής «British Journal of Sports Medicine», σύμφωνα με το BBC και τη βρετανική «Γκάρντιαν», δείχνει ότι αυτές οι δραστηριότητες είναι συνήθως εξίσου καλές με την τυπική σωματική άσκηση (γυμναστική κ.λπ.), επειδή μειώνουν σημαντικά τον συνολικό χρόνο που ένας ηλικιωμένος περνάει καθισμένος.

Οι ερευνητές, που μελέτησαν επί περίπου 12,5 χρόνια σχεδόν 4.200 60χρονους στη Στοκχόλμη, διαπίστωσαν ότι όσοι ηλικιωμένοι έκαναν τις περισσότερες σωματικές δραστηριότητες (άσχετα αν επρόκειτο για αθλητισμό και γυμναστική ή για ασχολίες ρουτίνας στο σπίτι), είχαν κατά μέσο όρο 27% μικρότερο κίνδυνο να πάθουν έμφραγμα ή εγκεφαλικό, καθώς και 30% μικρότερη πιθανότητα πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία, σε σχέση με όσους είχαν τις λιγότερες ώρες σωματικής δραστηριότητας.

Το βασικό συμπέρασμα της μελέτης είναι ότι ακόμα και για εκείνους που δεν ασκούνται στα γυμναστήρια ή σε άλλες αθλητικές δραστηριότητες, υπάρχει ελπίδα, αρκεί να διατηρούν συστηματικά ένα στιλ ενεργητικής ζωής στο σπίτι τους και να μην κάθονται την περισσότερη ώρα. Το παρατεταμένο καθισιό επιβραδύνει στο ελάχιστο τον ρυθμό του μεταβολισμού, ενώ η ορθοστασία και η σωματική δραστηριότητα τον αυξάνουν.

Πηγές: Newsroom K, Αθήνα- kathimerini.com.cy