

Παράγοντας προστασίας κατά της καρδιοπάθειας



μυική δύναμη ενός εφήβου αποτελεί παράγοντα προστασίας κατά της καρδιοπάθειας και του διαβήτη αργότερα στη ζωή του, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική μελέτη, η οποία δείχνει τη σημασία που έχει να γυμνάζονται οι νέοι από μικροί και να φροντίζουν ιδίως για την ενδυνάμωσή τους. Το βασικό μήνυμα είναι, σύμφωνα με τους επιστήμονες, πως «όσο πιο δυνατό είναι ένα παιδί σε σχέση με το βάρος του, τόσο πιο υγιές είναι».

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον επίκουρο καθηγητή Μαρκ Πίτερσον της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό “Pediatrics” της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής, ανέλυσαν στοιχεία για πάνω από 1.400 παιδιά ηλικίας δέκα έως 12 ετών, σχετικά με το ποσοστό του λίπους στο σώμα τους, το επίπεδο του σακχάρου, την αρτηριακή πίεση, τη χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια (λιπίδια).

Η έρευνα έδειξε ότι όσο ισχυρότερο μυικό σύστημα έχει ένα παιδί, σε σχέση με τη σωματική μάζα του, τόσο μικρότερος είναι ο κίνδυνος να εμφανίσει καρδιοπάθεια ή διαβήτη, καθώς διαθέτει καλύτερη καρδιαγγειακή και μεταβολική υγεία. Τα πιο δυνατά παιδιά έχουν μικρότερο δείκτη σωματικής μάζας (αναλογία βάρους προς

ύψος), μικρότερο ποσοστό λίπους στο σώμα τους, μικρότερη περιφέρεια μέσης και γενικότερα βρίσκονται σε καλύτερη σωματική φόρμα.

«Υπάρχει μια ευρέως διαδεδομένη πεποίθηση πως ο μεγάλος δείκτης σωματικής μάζας, η καθιστική συμπεριφορά και η χαμηλή καρδιαγγειακή υγεία συνδέονται με τον διαβήτη, την καρδιοπάθεια και το εγκεφαλικό, όμως τα ευρήματά μας δείχνουν πως η μυϊκή δύναμη πιθανότατα παίζει εξίσου σημαντικό ρόλο στην καρδιομεταβολική υγεία των παιδιών», δήλωσε ο Πίτερσον.

Η μυϊκή κατάσταση των παιδιών μετρήθηκε με βάση μία δοκιμασία ελέγχου της δύναμης της λαβής των χεριών τους. Με μια άλλη δοκιμασία, αξιολογήθηκε η καρδιοαναπνευστική κατάστασή τους, δηλαδή πόσο καλά μπορούσε το σώμα τους να μεταφέρει οξυγόνο στους μυς τους στη διάρκεια μιας άσκησης, καθώς επίσης πόσο καλά μπορούσαν οι μύες να απορροφήσουν αυτό το οξυγόνο και να το χρησιμοποιήσουν για να έχουν περισσότερη δύναμη.

Η έρευνα είναι μία από τις πρώτες διεθνώς που δείχνουν ξεκάθαρα πως υπάρχει σαφής σχέση ανάμεσα στη μυϊκή δύναμη ενός εφήβου και στον μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών και μεταβολικών προβλημάτων στην ενήλικη ζωή του. Προηγούμενες μελέτες σε εφήβους είχαν επίσης δείξει ότι η μυϊκή αδυναμία αποτελεί παράγοντα κινδύνου για πρόωρο θάνατο, ιδίως από καρδιά.

Πηγές: ΑΠΕ-ΜΠΕ- kathimerini.gr