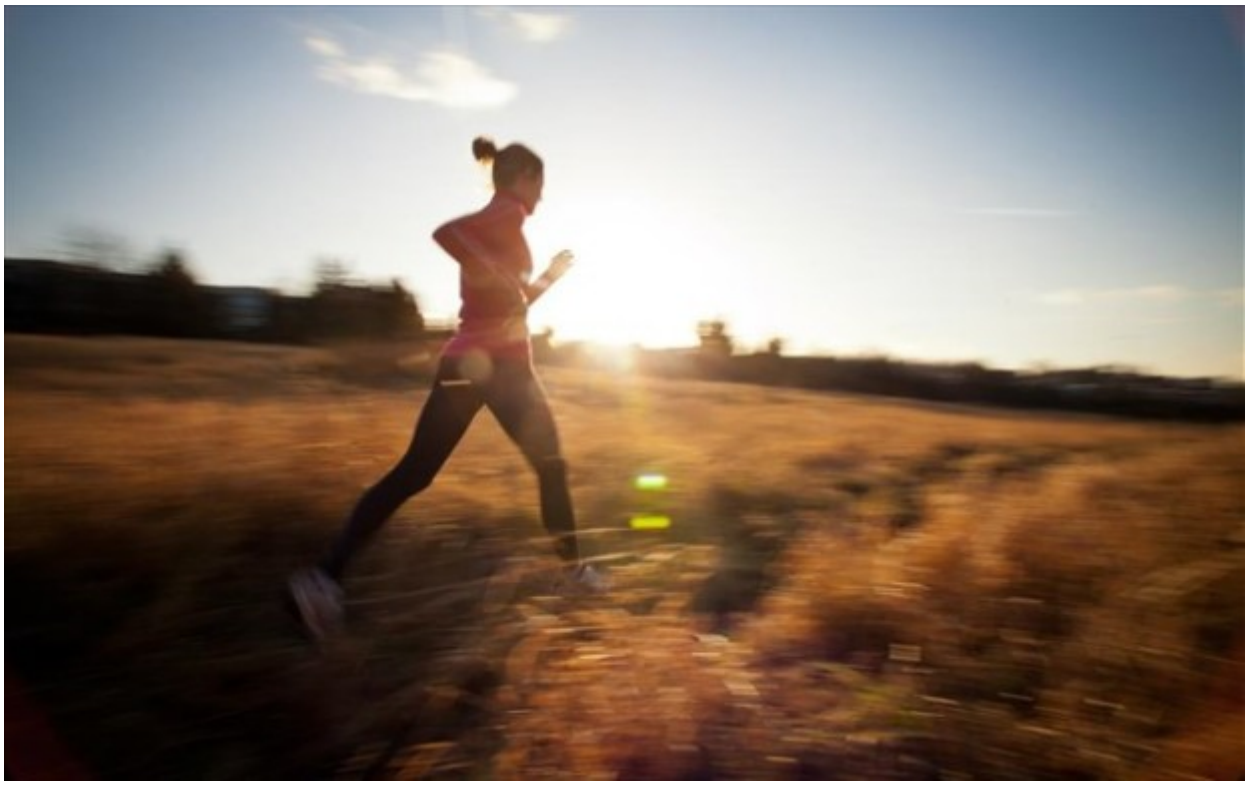
12 Σεπτεμβρίου 2014

Μία ώρα μέτριας άσκησης τη μέρα μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η μελέτη έδειξε ότι, όσο περισσότερο σωματικά δραστήριος είναι ένας άνθρωπος, είτε άνδρας είτε γυναίκα, τόσο λιγότερο πιθανό είναι να πάθει καρδιακή ανεπάρκεια.

Η σωματική άσκηση, ακόμα και η σχετικά ήπια, λειτουργεί προστατευτικά για την καρδιά, όπως επιβεβαιώνει ακόμη μία έρευνα, σουηδική αυτή τη φορά.

Όπως διαπίστωσαν οι επιστήμονες, μια ώρα μέτριας άσκησης ή μισή ώρα έντονης άσκησης καθημερινά μειώνει κατά 46% τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής ανεπάρκειας.

Πρόκειται για μια συνηθισμένη πάθηση στις ανεπτυγμένες χώρες, που έχει ως συνέπεια η καρδιά να μην εκτελεί σωστά τη λειτουργία της αντλίας και το αίμα να μην κυκλοφορεί κανονικά στο σώμα.

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν δύσπνοια, συνεχές αίσθημα κόπωσης κ.α., ενώ ο κίνδυνος θανάτου μέσα στην πρώτη πενταετία από την αρχική διάγνωση κυμαίνεται από 30% έως 50%.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρα Κάσπερ ‘Αντερσεν του Πανεπιστημίου της Ουψάλα, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Circulation» του Αμερικανικού Καρδιολογικού Συλλόγου, μελέτησαν περίπου 39.800 ανθρώπους ηλικίας 20 έως 90 ετών, οι οποίοι δεν είχαν καρδιακή ανεπάρκεια στην αρχή της έρευνας.

Η μελέτη έδειξε ότι, όσο περισσότερο σωματικά δραστήριος είναι ένας άνθρωπος, είτε άνδρας είτε γυναίκα, τόσο λιγότερο πιθανό είναι να πάθει καρδιακή ανεπάρκεια.

Το «προφίλ» του τυπικού ασθενούς με καρδιακή ανεπάρκεια είναι άνδρας μεσήλικας ή μεγαλύτερος, με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, δείκτη σωματικής μάζας πάνω από το κανονικό (δηλαδή υπέρβαρος ή παχύσαρκος), με ιστορικό εμφράγματος, διαβήτη, υψηλής αρτηριακής πίεσης ή μεγάλης χοληστερόλης.

«Δεν χρειάζεται να τρέχει κανείς μαραθώνιους για να αποκομίσει τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας – ακόμη και σχετικά χαμηλά επίπεδα άσκησης μπορούν να αποφέρουν θετικά αποτελέσματα. Η σωματική δραστηριότητα μειώνει πολλούς παράγοντες κινδύνου για την καρδιά, κάτι που με τη σειρά του μειώνει τον κίνδυνο για καρδιακή ανεπάρκεια, καθώς και για άλλες καρδιακές παθήσεις», δήλωσε ο ‘Αντερσεν.

Η σωματική δραστηριότητα, που γίνεται στον ελεύθερο χρόνο, μπορεί να περιλαμβάνει ανταγωνιστικά σπορ, γυμναστική, ποδήλατο, κολύμπι, τζόκινγκ, περπάτημα κ.α.

Οι καρδιολόγοι γενικά συνιστούν 150 λεπτά (δυόμιση ώρες) μέτριας έως έντονης άσκησης την εβδομάδα.

Για να ρίξει κανείς την πίεσή του και την χοληστερόλη του, συνιστούν άσκηση 40 λεπτών τρεις έως τέσσερις φορές την εβδομάδα.

Πηγές: ΑΜΠΕ- naftemporiki.gr