27 Οκτωβρίου 2014

Το πλάνο των 5 βημάτων για την πρόληψη των καρδιακών παθήσεων

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Αν ο γιατρός σας, σας έλεγε ότι μπορείτε να αποφύγετε πιθανό έμφραγμα στο μέλλον απλά με το να αλλάξετε κάποια απλά πράγματα στην καθημερινότητά σας, θα το κάνατε;

Σύμφωνα με έρευνα Σουηδών επιστημόνων, η οποία δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Journal of the American College of Cardiology, τα οφέλη από την αλλαγή σε 5 τομείς της καθημερινότητας για την υγεία της καρδιάς είναι τόσο σημαντικά, ώστε μειώνουν το κίνδυνο καρδιακών παθήσεων στους άντρες σε ποσοστό έως και 86%!

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ένωση για την Καρδιά (American Heart Association), η πιθανότητα εμφράγματος μπορεί να προσεγγιστεί/υπολογιστεί με την εξέταση συγκεκριμένων παραγόντων στον τρόπο ζωής ενός ατόμου, όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, η σωματική άσκηση (ή η έλλειψη αυτής), το επίπεδο χοληστερόλης στο αίμα και η πίεση του αίματος.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η εφαρμογή ενός πλάνου 5 βημάτων-αλλαγών στον τρόπο ζωής των αντρών, μειώνει δραστικά την πιθανότητα να πάθουν έμφραγμα.

Για τις ανάγκες της έρευνας οι επιστήμονες εξέτασαν τις περιπτώσεις 20.721 υγιών αντρών ηλικίας από 45 έως 79 ετών, επί σειρά 11 χρόνων, προκειμένου να

προσδιορίσουν εκείνες τις καθημερινές συνήθειες που μειώνουν την πιθανότητα εμφράγματος.
Αφότου κατέγραψαν τις διατροφικές τους συνήθειες, την κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα, το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας και το λίπος στην περιοχή της κοιλιάς, διαπίστωσαν ότι οι μη-καπνιστές που περπατούσαν ή έκαναν ποδηλασία για τουλάχιστον 40 λεπτά την ημέρα, ασκούνταν μία ώρα την εβδομάδα και είχαν περίμετρο μέσης κάτω από 93 εκατοστά, κατανάλωναν μέτρια επίπεδα αλκοόλ, και ακολουθούσαν μια ισορροπημένη διατροφή είχαν το χαμηλότερο κίνδυνο εμφράγματος.
Σημείωσαν μάλιστα, ότι η διατροφή αυτών των ατόμων περιείχε πολλά φρούτα και λαχανικά, όσπρια, ξηρούς καρπούς, μειωμένης περιεκτικότητας σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα, δημητριακά ολικής αλέσεως και ψάρια, κάτι που μπορεί να εξηγήσει τον λόγο που τα επίπεδα της πίεσης και της χοληστερόλης στο αίμα τους ήταν πάντα υπό έλεγχο.
Ένας απλός συνδυασμός δύο βημάτων, δηλαδή μιας ισορροπημένης διατροφής με μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μείωνε τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής κατά 35%.
Αν σε αυτό προστεθεί η θετική στην υγεία επίπτωση από ακόμα τρεις αλλαγές στον τρόπο ζωής, δηλαδή η τακτική σωματική άσκηση, το μειωμένο κοιλιακό λίπος και η αποφυγή του καπνίσματος, τότε ο κίνδυνος καρδιακών παθήσεων στους άντρες μειώνεται κατά 86% σε σύγκριση με εκείνους που δεν ακολουθούν κανέναν από αυτούς τους απλούς κανόνες.

Πηγή: onmed.gr