18 Ιανουαρίου 2015

Ποιες συνήθειες θα σας σώσουν από το έμφραγμα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Σύμφωνα με νέα μελέτη, στην οποία συμμετείχαν 70.000 γυναίκες, φαίνεται πως τρία στα τέσσερα εμφράγματα σε νεαρή ηλικία θα μπορούσαν να προληφθούν, εάν οι γυναίκες υιοθετούσαν έξι «υγιεινές» συνήθειες.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό Journal of the American College of Cardiology, πραγματοποιήθηκε συλλογή δεδομένων για τις συνήθειες διατροφής και τρόπου ζωής περισσότερων από 116.000 εθελοντών.

Τα δεδομένα συλλέγονταν κάθε δύο χρόνια για συνολικό διάστημα 20 ετών. Ως «υγιεινές» συνήθειες ορίστηκαν η αποχή από το κάπνισμα, ο φυσιολογικός δείκτης μάζας σώματος, η φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 2.5 ώρες ανά εβδομάδα, η παρακολούθηση τηλεόρασης για επτά ή λιγότερες ώρες ανά εβδομάδα, μέση κατανάλωση αλκοόλ που δεν ξεπερνούσε το ένα ποτό ανά ημέρα και υψηλό σκορ στην αξιολόγηση της συνολικής ποιότητας της διατροφής.

Συνολικά βρέθηκε ότι οι γυναίκες που είχαν υιοθετήσει και τις έξι «υγιεινές» συνήθειες είχαν 92% χαμηλότερο κίνδυνο εμφράγματος και 66% χαμηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν κάποιο παράγοντα κινδύνου για καρδιακές παθήσεις.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η μείωση αυτή σημαίνει πρακτικά πως το 75% των εμφραγμάτων σε νέες γυναίκες θα μπορούσε να έχει προληφθεί εάν υιοθετούσαν και τις έξι συμπεριφορές.
Επιπλέον, αναφέρουν πως η υιοθέτηση των εν λόγω συνηθειών θα πρέπει να ξεκινά από νωρίς, ειδικότερα σε γυναίκες που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για κάποιο παράγοντα καρδιαγγειακού κινδύνου, όπως για παράδειγμα η υπέρταση, καθώς κάτι τέτοιο θα μπορούσε να «προλάβει» μελλοντικά καρδιακά προβλήματα.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr