

Η σάουνα κάνει καλό στην καρδιαγγειακή υγεία



Όσο συχνότερα, τόσο

καλύτερα

Νέα Υόρκη

Η σάουνα εκτός από την έντονη εφίδρωση που προκαλεί, μπορεί να συμβάλλει στην μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου και γενικότερα του πρόωρου θανάτου, υποστηρίζουν Φινλανδοί ερευνητές σε άρθρο τους που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο JAMA Internal Medicine.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καρδιολόγο Γιάρι Λαουκάνεν του Πανεπιστημίου της Ανατολικής Φινλανδίας στο Κουόπιο, μελέτησαν 2.315 άνδρες, 42-60 ετών, για περίπου 21 χρόνια. Οι άνδρες έκαναν σάουνα από δύο έως 90 λεπτά κάθε φορά και η θερμοκρασία κυμαινόταν από 40 έως 100 βαθμούς Κελσίου.

Σε σχέση με όσους έκαναν σάουνα μια μόνο φορά την εβδομάδα, όσοι έκαναν δύο έως τρεις φορές, είχαν κατά μέσο όρο 22% μικρότερο κίνδυνο για αιφνίδιο καρδιακό θάνατο, ενώ ο κίνδυνος μειωνόταν περαιτέρω κατά 63% για όσους έκαναν σάουνα τέσσερις έως επτά φορές την εβδομάδα.

Ο κίνδυνος μοιραίας στεφανιαίας νόσου ήταν 23% μικρότερος για όσους έκαναν δύο έως τρεις φορές σάουνα την εβδομάδα και 48% μικρότερος για όσους έκαναν τέσσερις έως επτά, έναντι όσων έκαναν μόνο μια φορά την εβδομάδα.

Ο θάνατος από οποιοδήποτε καρδιαγγειακό επεισόδιο ήταν 27% μικρότερος για όσους έκαναν σάουνα δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα και 50% χαμηλότερος για όσους έκαναν τέσσερις έως επτά. Η θνησιμότητα από οποιαδήποτε αιτία ήταν 24% φορές μικρότερη για όσους έκαναν δύο έως τρεις φορές και 40% μικρότερη

για όσους έκαναν τέσσερις έως επτά φορές την εβδομάδα.

Εκτός από τη συχνότητα της σάουνας, θετικό ρόλο έπαιζε και η διάρκεια. Έτσι, σε σχέση με όσους έμεναν λιγότερα από 11 λεπτά στη σάουνα, όσοι έμεναν 11 έως 19 λεπτά, είχαν 7% μικρότερο κίνδυνο αιφνίδιου καρδιακού θανάτου, ενώ αν κανείς έμενε για πάνω από 19 λεπτά, τότε ο κίνδυνος μειωνόταν κατά 52%.

Η νέα μελέτη επιβεβαιώνει πορίσματα προηγούμενων ερευνών και είχαν διαπιστώσει ότι όταν κάποιος κάνει τακτικά σάουνα, κινδυνεύει λιγότερο από θανατηφόρο έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο, αλλά και από πρόωρο θάνατο εξαιτίας άλλης αιτίας. Μάλιστα, όσο τακτικότερα κάνει κανείς σάουνα, τόσο μικρότερος ο καρδιαγγειακός κίνδυνος.

«Υπάρχει μια αντίστροφη σχέση ανάμεσα στη σάουνα και στον (καρδιαγγειακό) κίνδυνο. Όσο περισσότερη σάουνα, τόσο το καλύτερο. Το μεγαλύτερο όφελος έχουν όσοι κάνουν σάουνα πάνω από τέσσερις φορές την εβδομάδα, αλλά και δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα παρέχουν κάποια οφέλη», εξηγεί ο Δρ Λαουκάνεν.

Η αρχισυντάκτρια του JAMA Internal Medicine, Ρίτα Ρέντμπεργκ, σχολιάζει πάντως ότι προς το παρόν οι επιστήμονες αγνοούν γιατί η συχνή σάουνα «χαρίζει» χρόνια ζωής, κατά πόσο δηλαδή παίζει ευεργετικό ρόλο η καυτή ατμόσφαιρα του δωματίου, η χαλάρωση, η ψυχική ευχαρίστηση από την διαδικασία ή όλα αυτά μαζί – ή ίσως κάτι άλλο;

Επίσης, επειδή η μελέτη αφορούσε άνδρες, παραμένει ασαφές σε ποιο βαθμό η σάουνα έχει ανάλογα οφέλη και για τις γυναίκες, κάτι πάντως πολύ πιθανό. Τέλος, η έρευνα εστίασε στη φινλανδική σάουνα που γίνεται χωρίς υδρατμούς, σε ξηρή ατμόσφαιρα, συνεπώς δεν είναι σίγουρο κατά πόσο τα οφέλη για τη νυγεία ισχύουν και για τα άλλα είδη σάουνας.

Αξίζει πάντως να σημειωθεί ότι, η σάουνα δεν ενδείκνυται για όλους. Όσοι κινδυνεύουν από αφυδάτωση ή χαμηλή αρτηριακή πίεση, μπορεί να ζαλιστούν ή και να λιποθυμήσουν. Επίσης, δεν ενδείκνυται η κατανάλωση αλκοόλ πριν την σάουνα. Όμως, η σάουνα κάνει καλό σε όσους πάσχουν από υπέρταση.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπί

Πηγές: health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ