24 Οκτωβρίου 2015

# Το «καθισιό» επικίνδυνο για την καρδιά και τα



Η αρτηριακή δυσκαμψία και η μειωμένη διαστολή των αγγείων αποτελούν τα πρώτα μετρήσιμα «σημάδια» των καρδιαγγειακών παθήσεων. Σύμφωνα με νέα μελέτη, που πραγματοποιήθηκε στη Φινλανδία, φαίνεται ότι τα χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, η κακή φυσική κατάσταση και τα υψηλότερα ποσοστά σωματικού λίπους, συνδέονται με εμφάνιση αρτηριακής δυσκαμψίας ήδη από την ηλικία των 6-8 ετών.

Τα αποτελέσματα της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, δείχνουν πως η καλή φυσική κατάσταση, τα υψηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και το χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους σχετίζονται με μεγαλύτερη ελαστικότητα των αγγείων σε παιδιά δημοτικού. Παράλληλα, η φυσική κατάσταση φάνηκε να σχετίζεται με την αρτηριακή δυσκαμψία ανεξάρτητα από άλλους παράγοντες, ενώ παιδιά που είχαν καλύτερη φυσική κατάσταση παρουσίασαν επίσης αυξημένη ικανότητα διαστολής των αγγείων κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Από την άλλη, η μελέτη έδειξε πως ο συνδυασμός κακής φυσικής κατάστασης και υψηλού ποσοστού σωματικού λίπους σχετίζεται με τα υψηλότερα επίπεδα

αρτηριακής δυσκαμψίας. Αντίθετα, τα παιδιά με την καλύτερη φυσική κατάσταση και τα υψηλότερα επίπεδα άσκησης είχαν τους καλύτερους δείκτες όσον αφορά στην υγεία των αγγείων.

Συνολικά, τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν πως η αλλαγή του τρόπου ζωής στην παιδική ηλικία μπορεί να μειώσει το μετέπειτα κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Τέλος, η ισχυρή συσχέτιση της φυσικής κατάστασης με την υγεία των αγγείων, υποδηλώνει πως η συστηματική, υψηλής έντασης άσκηση μπορεί να δράσει ευεργετικά στην αγγειακή λειτουργία.

**Πηγή:** neadiatrofis.gr