

# Καλή φυσική κατάσταση χαρίζουν οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



916D55BCA70DE008CF3AD15E3B0B8B31

Ειδικά σε ηλικιωμένους

καρδιοπαθείς

Θεσσαλονίκη

Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί βελτιώνουν την φυσική κατάσταση των ηλικιωμένων καρδιοπαθών, σύμφωνα με μικρή ελληνική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο European Journal of Cardiovascular Nursing.

Οι ερευνητές του Εργαστηρίου Αθλητιατρικής της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, με επικεφαλής τους Αστέριο Δεληγιάννη και Ζαχαρία Βορδό, έθεσαν υπό ιατρική παρακολούθηση 40 άτομα με χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια, κατά μέσο όρο 73 ετών, οι οποίοι δεν είχαν αθληθεί καθόλου το προηγούμενο έτος. Με τυχαία επιλογή κάποιοι εντάχθηκαν σε τρίμηνο πρόγραμμα παραδοσιακών ελληνικών χορών, ενώ οι υπόλοιποι έκαναν καθιστική ζωή.

Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι, έπειτα από τρεις μήνες, όσοι είχαν κάνει παραδοσιακούς χορούς, πηδούσαν κατά μέσο όρο 10% ψηλότερα και 6% ταχύτερα, ενώ η δύναμη των ποδιών τους είχε αυξηθεί κατά 10%, σε σχέση με την έναρξη της μελέτης. Επίσης, είχαν καλύτερες επιδόσεις συγκριτικά με όσους δεν είχαν κάνει χορό.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, δεδομένου ότι οι παραδοσιακοί χοροί είναι δημοφιλείς ιδίως μεταξύ των ηλικιωμένων, θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν περισσότερο σε προγράμματα αποκατάστασης και ενδυνάμωσης των μυών, ώστε αυτά να γίνουν πιο ελκυστικά.

«Τα φυσιολογικά οφέλη των ελληνικών χορών θα μπορούσαν να δώσουν στους ασθενείς περισσότερη ανεξαρτησία στην καθημερινή ζωή τους, βοηθώντας τους να περπατούν και να ανεβαίνουν σκάλες. Θα μπορούσαν επίσης να βελτιώσουν τον συντονισμό και να μειώσουν τον κίνδυνο των πτώσεων και των τραυματισμών.

Είναι δυνατόν, οι ελληνικοί χοροί να χαρίζουν καρδιακή οφέλη, όπως τα προγράμματα της Ζούμπα με μουσική λάτιν», εξηγεί ο κ. Βορδός.

Να σημειωθεί ότι στη μελέτη, συμμετείχαν επίσης οι: Ευαγγελία Κουιδή, Φώτης Μαυροβουνιώτης, Αντωνία Καλτσάτου, Θωμάς Μεταξάς και Ελευθέριος Δημητρός.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπί

**Πηγές:** [health.in.gr](http://health.in.gr), ΑΠΕ-ΜΠΕ