4 Αυγούστου 2016

# Γυμναστείτε και μειώστε την πιθανότητα εγκεφαλικού

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

gymnasteite-kai-meioste-ton-kindyno-egefalikou

Νέα μελέτη υποστηρίζει περαιτέρω τα οφέλη της άσκησης για την υγεία, δείχνοντας πως οι ενήλικες με καλύτερη φυσική κατάσταση, έχουν σημαντικά χαμηλότερη πιθανότητα εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου αργότερα στη ζωή.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό Stroke, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από περισσότερους από 19.000 ενήλικες. Οι εθελοντές, πραγματοποίησαν ένα τεστ κοπώσεως στην ηλικία των 45-50 ετών, σύμφωνα με το οποίο χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες: χαμηλής, μέτριας και υψηλής καρδιοαναπνευστικής ικανότητας.

Η καρδιοαναπνευστική ικανότητα αποτελεί ένα δείκτη του πόσο καλά τροφοδοτούνται οι μύες με οξυγόνο από την καρδιά και τους πνεύμονες, κατά τη διάρκεια παρατεταμένης άσκησης, καθώς και του πόσο καλά το χρησιμοποιούν. Έτσι, όσο υψηλότερη είναι η καρδιοαναπνευστική ικανότητα ενός ατόμου, τόσο καλύτερη θεωρείται η φυσική του κατάσταση.

Συνολικά, βρέθηκε πως οι εθελοντές με την υψηλότερη καρδιοαναπνευστική ικανότητα στην ηλικία των 45-50 ετών, είχαν 37% χαμηλότερο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου μετά την ηλικία των 65 ετών. Μάλιστα, η προστατευτική δράση της καλής φυσικής κατάστασης φάνηκε να είναι ανεξάρτητη από βασικούς παράγοντες κινδύνου όπως η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης και η κολπική μαρμαρυγή.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα παραπάνω ευρήματα τονίζουν τη σημασία της καλής φυσικής κατάστασης σε όλα τα στάδια της ζωής και αναδεικνύουν το ρόλο που μπορεί να παίξει η άσκηση στην πρόληψη των εγκεφαλικών επεισοδίων.

**Πηγή**: neadiatrofis.gr