28 Ιανουαρίου 2022

Νόσος Πάρκινσον: Η κίνηση-κλειδί που επιβραδύνει την εξέλιξη της νόσου

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Ένα πολύ ενδιαφέροντα συσχετισμό σε σχέση με την δραστηριότητα που μπορεί να επιβραδύνει την πορεία της νόσου Πάρκινσον διαπίστωσαν Ιάπωνες ερευνητές

Λίγες μόνο ώρες άσκησης την εβδομάδα μπορεί να βοηθήσουν στην επιβράδυνση της νόσου Πάρκινσον, ακόμα και αν πρόκειται για μέτρια δραστηριότητα, όπως είναι το περπάτημα ή η κηπουρική, σύμφωνα με νέα μελέτη.

Το κλειδί είναι η συνέπεια, διαπίστωσαν οι επιστήμονες.

«Αν και τα φάρμακα μπορούν να προσφέρουν στους ανθρώπους με νόσο Πάρκινσον κάποια ανακούφιση από τα συμπτώματα, δεν έχει αποδειχθεί ότι επιβραδύνουν την εξέλιξη της νόσου», δήλωσε ο συγγραφέας της μελέτης Δρ. Kazuto Tsukita από το Πανεπιστήμιο του Κιότο στην Ιαπωνία. «Διαπιστώσαμε ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα συμπεριλαμβανομένων των οικιακών εργασιών μπορεί να βελτιώσει την πορεία της νόσου μακροπρόθεσμα δήλωσε ο ίδιος. Το καλύτερο από όλα είναι ότι η άσκηση έχει χαμηλό κόστος και καθόλου παρενέργειες» πρόσθεσε.

Ο Tsukita και η ομάδα του αξιολόγησαν τη σωματική δραστηριότητα σε 237 άτομα με πρώιμο στάδιο της νόσου Πάρκινσον. Οι συμμετέχοντες παρακολουθήθηκαν για ένα διάστημα έως και 3 έτη.

Ενώ τα επίπεδα αρχικά της δραστηριότητάς τους δεν επηρέασαν την εξέλιξη της νόσου, όσοι έκαναν τακτικά τουλάχιστον τέσσερις ώρες την εβδομάδα μέτρια έως έντονη άσκηση κατά τη διάρκειά της παρακολούθησης, είχαν βραδύτερη πτώση της ισορροπίας και της ικανότητας βάδισης από εκείνους που ήταν λιγότερο δραστήριοι.

Τα συμπτώματα της νόσου Πάρκινσον των ασθενών αξιολογήθηκαν σε κλίμακα από το 0 έως το 4, με υψηλότερές βαθμολογίες να υποδηλώνουν πιο σοβαρά συμπτώματα, σύμφωνα με τα ευρήματα που δημοσιεύθηκαν στο Neurology

Η μέση βαθμολογία μεταξύ των ατόμων με μέτρια έως έντονη άσκηση κάτω του μέσου όρου αυξήθηκε από 1,4 σε 3,7 σε διάστημα έξη ετών. Σε σύγκριση με μία μικρότερη αύξηση από 1,4 σε 3 μεταξύ εκείνων που είχαν πάνω από το μέσο όρο μέτρια έως έντονη άσκηση.

«Τα αποτελέσματα μας είναι συναρπαστικά διότι υποδηλώνουν ότι μπορεί να μην είναι πολύ αργά για κάποιον με Παρκινσον να ξεκινήσει ένα πρόγραμμα γυμναστικής για να βελτιώσει την πορεία της νόσου» τόνισε ο Tsukita

Οι ερευνητές βρήκαν επίσης ότι για την επιβράδυνση της νόσου ήταν πιο σημαντικό για τους ανθρώπους να διατηρούν ένα πρόγραμμα πάρα να ήταν ενεργοί και δραστήριοι από την αρχή της νόσου και φυσικά η έρευνα δεν αποδεικνύει οτι η τακτική άσκηση θα αναχαιτίσει τα συμπτώματα της νόσου, αλλά μόνο ότι υπάρχει συσχέτιση.

Η μελέτη διαπίστωσε επίσης ότι οι ασθενείς με Πάρκινσον που εργάζονταν κατά μέσο όρο λιγότερες από 15,5 ώρες την εβδομάδα είχαν μεγαλύτερη πτώση στην ταχύτητα νοητικής επεξεργασίας από αυτούς που εργάζονταν κατά μέσο όρο περισσότερες από 15,5 ώρες την εβδομάδα.

Πηγή: ygeiamou.gr