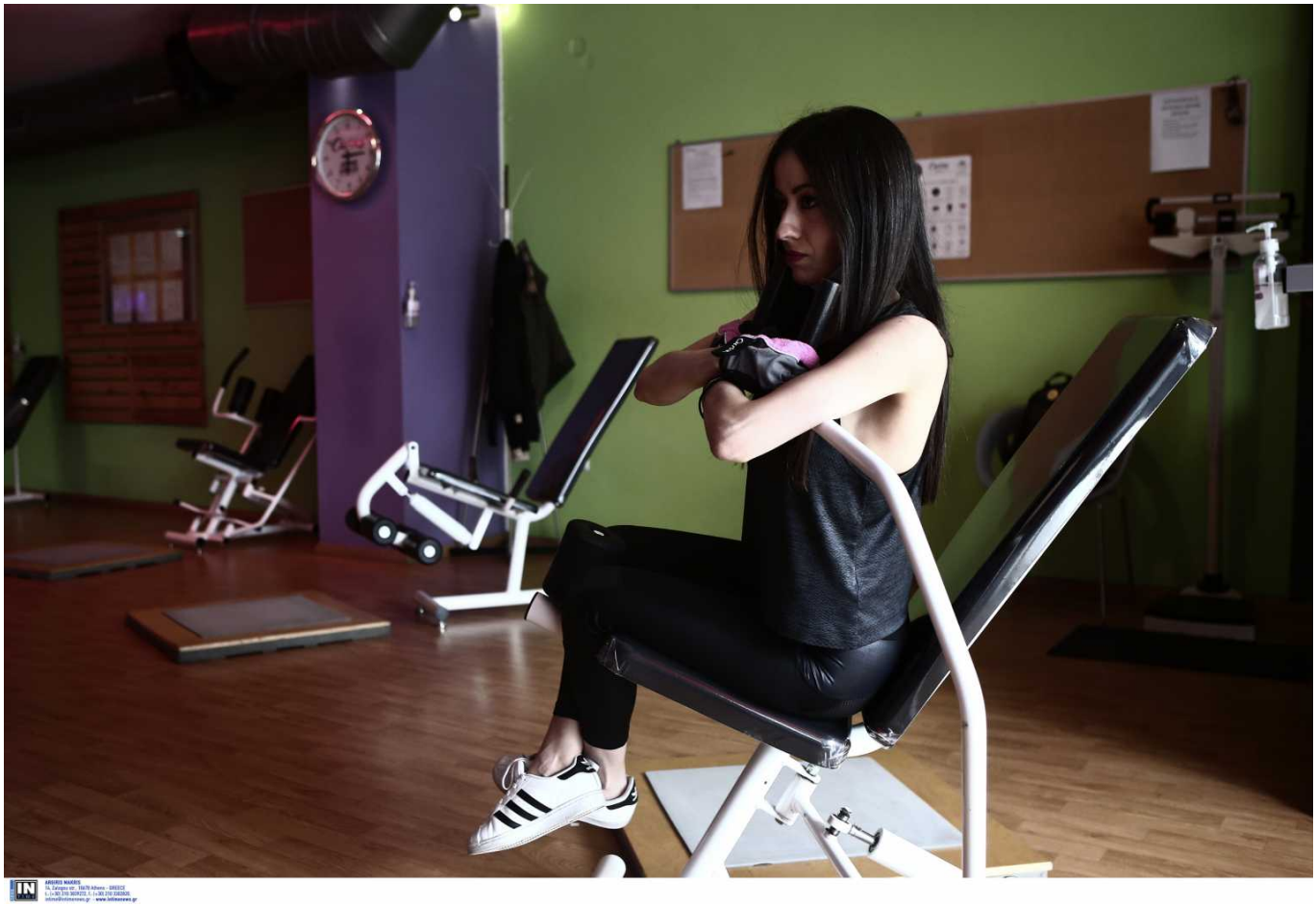
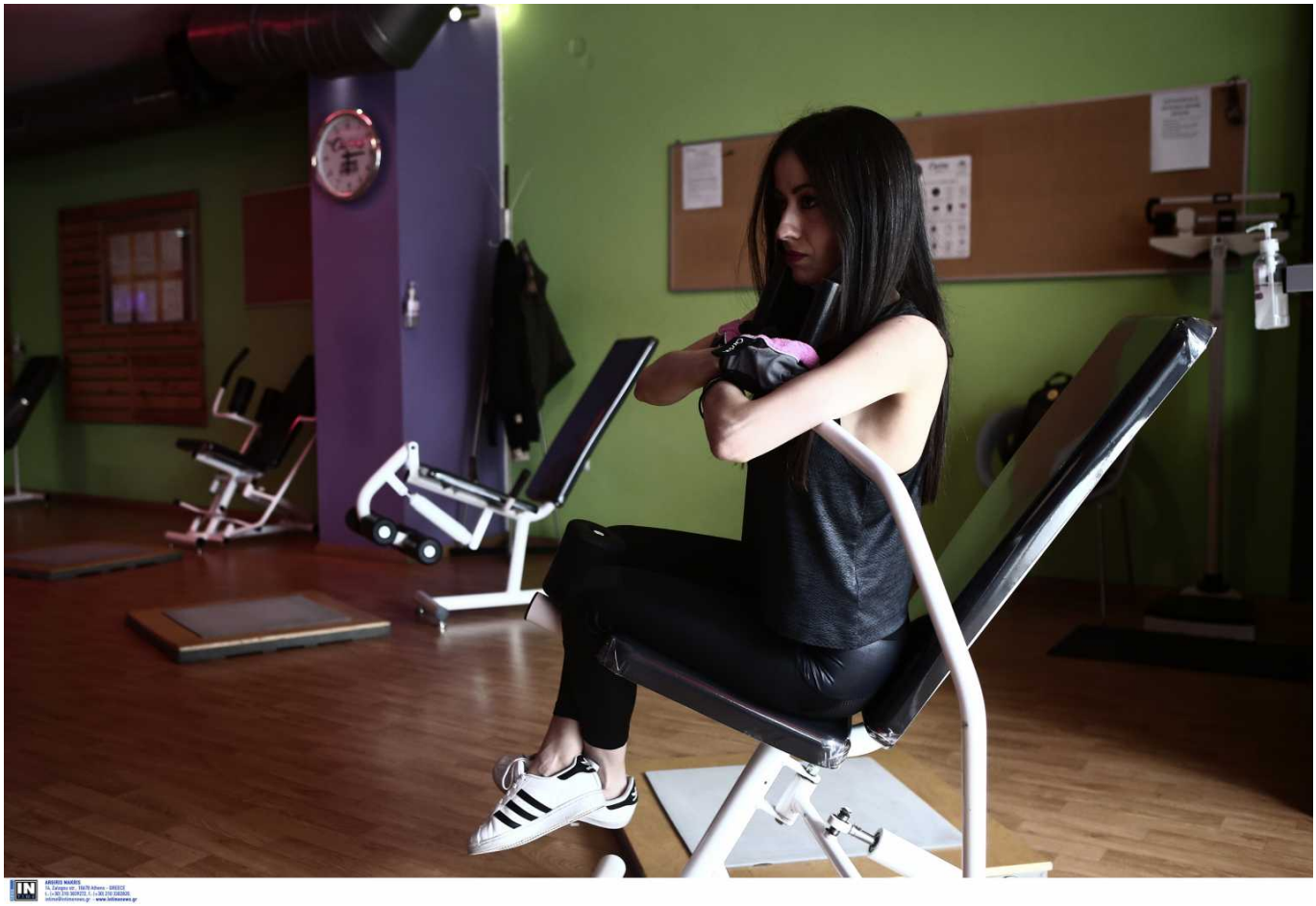
13 Φεβρουαρίου 2022

Κορωνοϊός: 4 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν βαριά αντιμετωπίζουν οι αγύμναστοι

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Οι αγύμναστοι αντιμετωπίζουν 4 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν βαριά με κορωνοϊό υποστηρίζει νέα έρευνα στην Καλιφόρνια.



Συγκεκριμένα όσοι τα τελευταία δύο χρόνια, πριν νοσήσουν με κορονοϊό, συμμετείχαν σε προγράμματα αυξημένης φυσικής δραστηριότητας, είχαν πολύ καλύτερη έκβαση με λιγότερες ημέρες νοσηλείας σε ΜΕΘ.

Ενώ αντίθετα όσοι δεν είχαν αθληθεί καθόλου, είχαν πάνω από τέσσερις φορές υψηλότερο κίνδυνο να νοσήσουν βαριά και να νοσηλευτούν σε ΜΕΘ. Τα στοιχεία προκύπτουν από μελέτη που έγινε σε 50.000 άτομα στην Καλιφόρνια και δημοσιεύθηκε στο «British Journal of Sport Medicine», την οποία σχολίασε στο Πρακτορείο Fm και στην εκπομπή της Τάνιας Η. Μαντουβάλου «104,9 ΜΥΣΤΙΚΑ ΥΓΕΙΑΣ» ο καθηγητής Παθολογίας και πρόεδρος του ΔΣ του Νοσοκομείου «Ελπίς» Παναγιώτης Χαλβατσιώτης.

Ο καθηγητής μίλησε στο Πρακτορείο FM με αφορμή ομιλία του σε πρόσφατο Webinar του ΕΚΠΑ, όπου ανέλυσε τη σημασία της σωματικής δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19.

Για τα περιστατικά μυοκαρδίτιδας που παρατηρούνται ενίοτε λόγω της νόσησης με Covid -19, ο κ. Χαλβατσιώτης ανέφερε ότι θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, κυρίως όσοι ασχολούνται με πρωταθλητισμό. Δηλαδή όσοι ζητάνε από τον οργανισμό τους να φτάσει στα όρια, «γιατί μία μυοκαρδίτιδα μπορεί να προκαλέσει αιφνίδιο θάνατο. Έχει βρεθεί περίπου ένα 15-20% των πολιτών που

έχουν νοσήσει από κορονοϊό, ότι πιθανόν έχουν τέτοιο πρόβλημα, και υπάρχουν μελέτες οι οποίες το αναδεικνύουν μέσω της μαγνητικής τομογραφίας καρδιάς, η οποία όμως δεν συνιστάται για όλους. Η αντιδραστικού τύπου μυοκαρδίτιδα κρατάει περίπου ένα εξάμηνο, οπότε αν κάποιος κάνει πρωταθλητισμό θα πρέπει να το έχει υπ' όψιν του. Δηλαδή θα πρέπει να διερευνηθεί από το γιατρό του και να κάνει τα όσα προβλέπονται από τις κατευθυντήριες οδηγίες, για να είναι ασφαλής η επιστροφή του στον αθλητισμό».

Πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης για άτομα με long covid

Αναφερόμενος στο σύνδρομο long covid, ο κ. Χαλβατσιώτης μίλησε για πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης που πρόκειται να ξεκινήσει σύντομα στον προαύλιο χώρο του νοσοκομείου «Ελπίς» σε άτομα που πάσχουν από το σύνδρομο, υπό την επίβλεψη λοιμωξιολόγων, και με τη συνδρομή καθηγητών φυσικής αγωγής του δήμου Αθήνας. Ο καθηγητής επισήμανε άλλωστε ότι με το long covid θα ασχοληθεί πολύ η επιστημονική κοινότητα στο μέλλον και μάλιστα επικαλέστηκε πρόσφατη μελέτη που έδειξε ότι αυτοί που συμμετέχουν σε πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης κερδίζουν και απόσταση και χρόνο βαδίσματος, βελτιώνεται η δύσπνοια, η κόπωση, και τελικά η ποιότητα ζωής τους, αφού αυτοεξυπηρετούνται τελικά και δεν έχουν την ανάγκη άλλων ανθρώπων.

«Επίσης άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι η άσκηση έχει θετική επίδραση και στον εμβολιασμό, καθώς βοηθάει να δημιουργηθούν υψηλότεροι τίτλοι αντισωμάτων. Σύμφωνα με δική μας μελέτη οι παχύσαρκοι και οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας έχουν χαμηλότερα επίπεδα μετά τον εμβολιασμό και ως εκ τούτου αυτοί είναι που οφείλουν να συμμετέχουν περισσότερο σε προγράμματα άσκησης».

Πηγή: newsit.gr