13 Ιανουαρίου 2014

# Οι πιο γυμνασμένοι έφηβοι κινδυνεύουν λιγότερο από εμφράγματα αργότερα

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Σουηδοί επιστήμονες διαπίστωσαν ότι υπάρχει σαφής σχέση ανάμεσα στο πόσο γυμνασμένος είναι ένας έφηβος και στον κίνδυνο που αντιμετωπίζει αργότερα, ως ενήλικας, να πάθει έμφραγμα.

Σουηδοί επιστήμονες διαπίστωσαν ότι υπάρχει σαφής σχέση ανάμεσα στο πόσο γυμνασμένος είναι ένας έφηβος και στον κίνδυνο που αντιμετωπίζει αργότερα, ως ενήλικας, να πάθει έμφραγμα. Η έρευνα, που περιέλαβε σχεδόν 744.000 άνδρες, έδειξε πως όσοι είχαν κάνει περισσότερη και καλύτερη αεροβική άσκηση ως έφηβοι, είχαν μικρότερη πιθανότητα εμφράγματος, μετά από 30 έως 40 χρόνια.

**Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Πέτερ Νόρντστρομ** του πανεπιστημίου Ουμέα, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό "European Heart Journal" της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρίας, βρήκαν ότι η θετική σχέση ανάμεσα στην αεροβική εκγύμανση και στην πιθανότητα εμφράγματος υπάρχει ακόμα και άσχετα με το βάρος (δείκτη σωματικής μάζας) των ανδρών, όταν ήσαν έφηβοι. Όμως, οι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι είχαν σχετικά μεγαλύτερο κίνδυνο εμφράγματος σε σχέση με τους λεπτούς, που παράλληλα είχαν γυμναστει τακτικά στο παρελθόν.
Οι ερευνητές μελέτησαν τα ιατρικά αρχεία των Σουηδών νέων που κατατάχθηκαν στον στρατό στην ηλικία των 18 ετών μεταξύ 1969-1984.

Οι νέοι συνέχισαν να παρακολουθούνται κατά μέσο όρο επί 34 χρόνια, έως το 2011 ή εωσότου υπήρξε, στο μεταξύ, κάποιο περιστατικό εμφράγματος.

Οι Σουηδοί επιστήμονες διαπίστωσαν ότι, κατά μέσο όρο, για κάθε αύξηση κατά 15% στην αεροβική ικανότητα ενός νέου παρατηρείτο μείωση περίπου 18% στον κίνδυνο εμφράγματος μετά από 30 χρόνια. Ακόμα, η τακτική άσκηση κατά την εφηβεία συσχετιζόταν με μια μείωση κατά 35% στον κίνδυνο πρόωρου εμφράγματος. Σε σχέση με τους πιο καλά γυμνασμένους κατά την εφηβεία νέους, οι λιγότερο γυμνασμένοι είχαν κατά 2,1 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο εμφράγματος αργότερα στη ζωή τους.

**Όσοι παχύσαρκοι ήσαν σε σχετικά καλή αεροβική κατάσταση,** είχαν κατά 71% αυξημένο κίνδυνο εμφράγματος σε σχέση με τους λεπτούς αγύμναστους, αλλά υπερτετραπλάσιο κίνδυνο σε σχέση με τους λεπτούς γυμνασμένους.

Ο Νόρντστρομ πάντως επεσήμανε πως η μελέτη αναδεικνύει απλώς τη σχέση μεταξύ της άσκησης και των μειωμένων εμφραγμάτων, χωρίς πάντως να μπορεί να αποδείξει πως είναι μόνο η καλή αεροβική φόρμα αυτή που απομακρύνει τον κίνδυνο. «Η σχέση ανάμεσα στην αεροβική εκγύμναση και στην καρδιοπάθεια είναι πολύπλοκη και μπορεί να επηρεαστεί επίσης από άλλους παράγοντες», τόνισε. Για παράδειγμα, μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν γενετική προδιάθεση για μειωμένο καρδιολογικό κίνδυνο.

Πηγή : skai.gr