22 Σεπτεμβρίου 2017

Νέα έρευνα αποκαλύπτει: Το σφουγγάρισμα σώζει ζωές!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Ένας στους 12 πρόωρους θανάτους παγκοσμίως θα μπορούσε να αποφευχθεί, αν όλοι οι άνθρωποι έκαναν κάθε μέρα 30 λεπτά οποιασδήποτε δραστηριότητας, επί τουλάχιστον πέντε μέρες την εβδομάδα, από κανονική γυμναστική και περπάτημα έως κηπουρική και σφουγγάρισμα, σύμφωνα με μια νέα διεθνή επιστημονική μελέτη.

Η έρευνα με την ονομασία PURE -η μεγαλύτερη του είδους της μέχρι σήμερα- συμπέρανε ότι περίπου μία στις 20 περιπτώσεις καρδιοπάθειας (4,6%) θα ήταν δυνατό να προληφθεί, αν ο καθένας έκανε αυτή την 30λεπτη δραστηριότητα επί πενθήμερο (συνολικά 150 λεπτά μέσα στην εβδομάδα).

Αν κανείς είναι ακόμα πιο δραστήριος σωματικά (750 λεπτά την εβδομάδα), τότε μειώνεται ακόμη περισσότερο ο κίνδυνος καρδιοπάθειας και πρόωρου θανάτου. Αυτό, κατά τους επιστήμονες, είναι εφικτό αν κανείς πάρει την απόφαση να πηγαίνει στη δουλειά του με τα πόδια ή με το ποδήλατο, αν κάνει συστηματικά τις δουλειές του νοικοκυριού κ.α.

Αν όλοι οι άνθρωποι ήσαν δραστήριοι επί τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα για οκτώ συνεχόμενα χρόνια, υπολογίζεται ότι το 8% των πρόωρων θανάτων (περίπου ο ένας στους 12) θα μπορούσε να αποφευχθεί.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Σκοτ Λίαρ της Σχολής Επιστημών Υγείας του Πανεπιστημίου Σάιμον Φρέιζερ του Καναδά, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό “The Lancet”, ανέλυσαν στοιχεία σε βάθος επταετίας για περισσότερους από 130.000 ανθρώπους ηλικίας 35 έως 70 ετών σε 17 χώρες υψηλού, μεσαίου και χαμηλού εισοδήματος.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, σχεδόν ένας στους τέσσερις ανθρώπους ηλικίας 18 έως 64 ετών διεθνώς (ποσοστό 23%) δεν πληρούν το «πλαφόν» των 150 λεπτών δραστηριότητας την εβδομάδα και σε ορισμένες ανεπτυγμένες χώρες αυτό ισχύει για τρεις ανθρώπους στους τέσσερις.

Αν κανείς τηρεί το εβδομαδιαίο 150λεπτο κινητικότητας, ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία μειώνεται κατά 28%, ενώ ο κίνδυνος καρδιοπάθειας κατά 20%.

Για τουλάχιστον 750 λεπτά σωματικής δραστηριότητας την εβδομάδα, ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου μειώνεται κατά 36%, όμως ούτε το 3% των συμμετεχόντων στη μελέτη δεν «έπιαναν» αυτό το όριο.

Αν όλος ο πληθυσμός ήταν δραστήριος επί 750 λεπτά εβδομαδιαίως, εκτιμάται ότι το 13% των πρόωρων θανάτων (περίπου ένας στους οκτώ) και το σχεδόν το 10%

των καρδιοπαθειών (μία στις δέκα) θα μπορούσε να αποφευχθεί.

Δεν έχει σημασία αν η σωματική δραστηριότητα γίνεται επί τούτου (π.χ. γυμναστήριο, τζόκινγκ κ.α.), για αναψυχή, για χόμπι ή ως αναπόσπαστο μέρος της επαγγελματικής και καθημερινής ζωής (π.χ. όχι καθιστική εργασία, δουλειές στο νοικοκυριό κ.α).

Ακόμη, στη μελέτη δεν διαπιστώθηκε κάποιος κίνδυνος για όποιον το παρακάνει (πάνω από 2.500 λεπτά κινητικότητας την εβδομάδα!).

ΠΗΓΗ: ΑΠΕ-ΜΠΕ