4 Αυγούστου 2018

Η συχνή σάουνα κάνει πέρα τις αρρώστιες, σύμφωνα με φινλανδική έρευνα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Οι άνθρωποι που κάνουν σάουνα τακτικά, έχουν μικρότερο κίνδυνο για διάφορες παθήσεις της καρδιάς και των πνευμόνων ή να κολλήσουν γρίπη, σύμφωνα με μια νέα φινλανδική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Γιβάσκιλα, με επικεφαλής τον δρα Γιάρι Λαουκάνεν, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό της αμερικανικής Κλινικής Μάγιο (Mayo Clinic Proceedings), σύμφωνα με το πρακτορείο Ρόιτερς, αξιολόγησαν (μετα-ανάλυση) όλες τις έως τώρα δημοσιευμένες έρευνες πάνω στις φινλανδικές σάουνες, όπου η θερμοκρασία φθάνει τους 80 έως 100 βαθμούς Κελσίου και η υγρασία το 10% έως 20%.

Διαπιστώθηκε ότι η συχνή σάουνα, όπου ο αέρας είναι πολύ ξηρός, σχετίζεται με μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης διαφόρων χρόνιων προβλημάτων υγείας και με μικρότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία.

«Πέρα από την απόλαυση και τη χαλάρωση, τα στοιχεία δείχνουν ότι η σάουνα έχει αρκετά οφέλη για την υγεία, που περιλαμβάνουν τη μείωση του κινδύνου για αγγειακές παθήσεις όπως η υπέρταση, η καρδιαγγειακή νόσος, το εγκεφαλικό και οι ασθένειες της μνήμης. Επίσης η σάουνα σχετίζεται με μικρότερο κίνδυνο για παθήσεις των πνευμόνων, όπως άσθμα, πνευμονία και χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια», δήλωσε ο Λαουκάνεν.

Μια μελέτη βρήκε ότι η σάουνα τουλάχιστον τέσσερις φορές την εβδομάδα σχετίζεται με μείωση κατά περίπου 50% του κινδύνου πρόωρου θανάτου από καρδιαγγειακή ή στεφανιαία νόσο, καθώς και κατά 40% του κινδύνου πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε άλλη αιτία.

Μια δεύτερη έρευνα διαπίστωσε ότι όταν η σάουνα διαρκεί περισσότερο (19 αντί για 11 λεπτά), μειώνεται κατά 17% ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου από κάθε αιτία και κατά 36% ειδικότερα από καρδιοπάθεια.

Μια τρίτη μελέτη συμπέρανε ότι η σάουνα που γίνεται τουλάχιστον τέσσερις φορές την εβδομάδα, σχετίζεται με μείωση κατά 47% του κινδύνου υπέρτασης, ενώ μια τέταρτη έρευνα βρήκε ότι η ίδια συχνότητα σάουνας συνδέεται με μείωση κατά 66% της πιθανότητας άνοιας και Αλτσχάιμερ.

Τέλος, άλλες δύο μελέτες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η τακτική σάουνα σχετίζεται με μείωση κατά 41% του κινδύνου αναπνευστικών παθήσεων και κατά 37% ειδικότερα της πνευμονίας.

Από την άλλη, όσοι κάνουν σάουνα, πρέπει να έχουν υπόψη τους και τους πιθανούς κινδύνους, όπως ζαλάδα και υπόταση, ιδίως όσο περισσότερο χρόνο διαρκεί η σάουνα.

Πηγή: briefingnews.gr