

Το πολύ στρες εξίσου επικίνδυνο για την καρδιά με 5 τσιγάρα την ημέρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[Stress laptop kinito antras \(1\)](#)

Οι άνθρωποι που νιώθουν να «γονατίζουν» από το στρες διατρέχουν σημαντικά αυξημένο κίνδυνο να υποστούν έμφραγμα του μυοκαρδίου - είναι σαν να καπνίζουν 5 τσιγάρα την ημέρα, προειδοποιούν επιστήμονες από το Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Κολούμπια, στη Νέα Υόρκη.

Αναλύοντας συνδυαστικά έξι προγενέστερες μελέτες για τη συσχέτιση στρες και καρδιολογικής υγείας κατέληξαν στο συμπέρασμα πως το έντονο, συνεχές στρες αυξάνει κατά 27% τις πιθανότητες εμφράγματος.

Όπως εξηγούν στην «Αμερικανική Επιθεώρηση Καρδιολογίας» (AJC), στις έξι μελέτες είχαν συμμετάσχει σχεδόν 120.000 εθελοντές, οι οποίοι κλήθηκαν να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια που αφορούσαν το πόσο έντονο στρες ένιωθαν.

[\(περισσότερα...\)](#)