

## Η μουσική κάνει καλό στην... καρδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Κάτι ήξεραν οι παλιοί που έλεγαν ότι η μουσική ευφραίνει καρδιά*

Αγαπημένες μελωδίες ενισχύουν τη λειτουργία του ενδοθηλίου, σύμφωνα με νέα μελέτη

Τη λειτουργία του ενδοθηλίου βελτιώνει η ακρόαση της αγαπημένης μας μουσικής, υποστηρίζει νέα μελέτη σέρβων επιστημόνων που παρουσιάστηκε στο ετήσιο συνέδριο της [Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας](#) το οποίο πραγματοποιήθηκε (31/08-04/09) στο Άμστερνταμ, στην Ολλανδία.

Το ενδοθήλιο αποτελεί τη «φόδρα» που ντύνει τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων. Μέσω των ουσιών που παράγει το ενδοθήλιο, ρυθμίζεται η κυκλοφορία του αίματος.

### «Μουσικόφιλη» καρδιά

Στη μελέτη των ερευνητών έλαβαν μέρος ασθενείς με στεφανιαία νόσο, οι οποίοι μοιράστηκαν σε τρεις ομάδες: στην πρώτη ανήκαν οι ασθενείς που ασκούσαν

μόνο, στη δεύτερη εκείνοι που ασκούσαν και άκουγαν μουσική και στην τρίτη ομάδα, εκείνοι που άκουγαν μουσική μόνο. Σκοπός των ειδικών ήταν ο εντοπισμός της επίδρασης της μουσικής στη λειτουργία του ενδοθηλίου, μέσω αλλαγών ως προς τους δείκτες της κυκλοφορίας του αίματος.

Οι εθελοντές των δύο πρώτων ομάδων, υποβάλλονταν σε πρόγραμμα αεροβικής άσκησης για ένα διάστημα τριών εβδομάδων. Τα μέλη της δεύτερης ομάδας (άσκηση-μουσική) πάλι, όφειλαν να ακολουθούν πρόγραμμα γυμναστικής αλλά και να ακούνε την αγαπημένη τους μουσική επί 30 λεπτά ημερησίως. Τα μέλη της τρίτης ομάδας άκουγαν μόνο μουσική επί 30 λεπτά την ημέρα.

Μετά το πέρας τριών εβδομάδων, οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι τα επίπεδα μονοξειδίου του αζώτου (το οποίο χαλαρώνει τα αιμοφόρα αγγεία) είχαν αυξηθεί και στις τρεις ομάδες μελέτης - με την ομάδα που συνδύαζε μουσική και άσκηση να υπερέχει των άλλων δύο ομάδων (παρουσιάστηκε πάντως μεγαλύτερη αύξηση μονοξειδίου του αζώτου στην ομάδα της άσκησης σε σύγκριση με εκείνη της απλής ακρόασης μουσικής).

Διαπιστώθηκε ακόμα, σημαντική μείωση της οξειδάσης της ξανθίνης (ουσία που συμβάλλει στο οξειδωτικό στρες) και στις τρεις ομάδες, με την ομάδα που συνδύαζε μουσική και άσκηση να υπερέχει και πάλι. Μικρή μείωση παρατηρήθηκε και στις τρεις ομάδες ως προς τα επίπεδα της ασύμμετρης διμεθυλαργινίνης (ADMA) και της συμμετρικής διμεθυλαργινίνης (SDMA) (προκαλούν ενδοθηλιακή δυσλειτουργία).

*«Ο συνδυασμός της μουσικής και της σωματικής άσκησης φάνηκε να οδηγεί στη μεγαλύτερη βελτίωση της λειτουργίας του ενδοθηλίου. Κάτι τέτοιο, ενδεχομένως να συνδέεται, μεταξύ άλλων, και με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των ασθενών»* εξηγεί η καθηγήτρια και επικεφαλής της μελέτης, **Μαρίνα Ντελζανίν**.

*«Η ακρόαση χαρούμενης μουσικής για 30 λεπτά την ημέρα, συνδέεται με τη βελτίωση της λειτουργίας του ενδοθηλίου, πιθανότατα λόγω της απελευθέρωσης ενδορφινών - των ορμονών της ευτυχίας - στον εγκέφαλο»* καταλήγει η ειδικός, υπογραμμίζοντας ότι χρειάζεται περαιτέρω μελέτη προκειμένου να διερευνηθεί εις βάθος η επίδραση της μουσικής στην υγεία.

Της Ειρήνης Βενιού

Πηγή: [tovima.gr](http://tovima.gr)