

Οι ασκήσεις αντοχής «ξεκουρδίζουν» την καρδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δυνατή φυσική κατάσταση αλλά αδύναμη καρδιά φαίνεται πως «χτίζουν» οι ασκήσεις αντοχής, σύμφωνα με τους βρετανούς επιστήμονες

Δοκιμές σε ποντίκια έδειξαν ότι πυροδοτούν μοριακές αλλαγές που επηρεάζουν τον καρδιακό παλμό

Λονδίνο

Αλλαγές ως προς την «καλωδίωση» της καρδιάς φαίνεται πως προκαλούν οι ασκήσεις αντοχής, σύμφωνα με βρετανούς επιστήμονες. Δοκιμές που πραγματοποίησε μια ομάδα ερευνητών της Βρετανικής Καρδιολογικής Εταιρείας σε ποντίκια, έδειξαν ότι οι ασκήσεις αντοχής προκαλούσαν στα τρωκτικά μοριακές αλλαγές οι οποίες επηρέαζαν τον καρδιακό τους παλμό.

Οι ίδιοι παρόλα αυτά, τονίζουν ότι τα οφέλη της σωματικής άσκησης είναι πολύ μεγαλύτερα από τους κινδύνους που μπορεί να τη συνοδεύουν.

Αθλητές και άτομα που ακολουθούν τον συγκεκριμένο τύπο σωματικής άσκησης έχουν, σε γενικές γραμμές, πολύ καλή φυσική κατάσταση. Αντιμετωπίζουν ωστόσο αυξημένο κίνδυνο καρδιακών αρρυθμιών, ιδιαίτερα σε μεγαλύτερες ηλικίες.

Μέχρι τώρα οι ειδικοί υποπτεύονταν ότι αυτό συνέβαινε λόγω της εντατικής και

μακροχρόνιας προπόνησης που απαιτείται για τον μαραθώνιο ή το τρίαθλο και επιβραδύνει τους καρδιακούς παλμούς. Για παράδειγμα, ενώ ένας ενήλικος έχει κατά μέσο όρο 60-100 παλμούς το λεπτό (σε κατάσταση ηρεμίας), ένας αθλητής αντοχής μπορεί να έχει μόλις 30 παλμούς το λεπτό, ή ακόμα και λιγότερους κατά τη διάρκεια της νύχτας – γεγονός που σημαίνει ότι η καρδιά μπαίνει σε κατάσταση «παύσης» μεταξύ των παλμών.

Οι καρδιακοί παλμοί «ρυθμίζονται» από έναν φυσικό βηματοδότη, ο οποίος ελέγχεται από το νευρικό σύστημα του οργανισμού. Ο φυσικός βηματοδότης, όπως φάνηκε, προσαρμόζεται στις ανάγκες της άσκησης.

Καρδιακό crash test

Στο πλαίσιο των δοκιμών τους, οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι οι ασκήσεις αντοχής οδηγούσαν στη μείωση των επιπέδων μιας σημαντικής πρωτεΐνης για τη λειτουργία του φυσικού καρδιακού βηματοδότη, γνωστής και ως HCN4.

«Το συγκεκριμένο εύρημα είναι πολύ σημαντικό καθώς ενώ οι φυσικά χαμηλοί καρδιακοί παλμοί δεν φαίνεται να προκαλούν προβλήματα σε έναν ενεργό αθλητή, θα μπορούσαν παρόλα αυτά να οδηγήσουν στην ανάγκη ενός τεχνητού ηλεκτρονικού βηματοδότη στην περίπτωση ενός ηλικιωμένου πρώην αθλητή» αναφέρει ο δρ **Μαρκ Μπόγιετ** από το Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ.

«Ωστόσο τα οφέλη που προσφέρει η σωματική άσκηση στον οργανισμό είναι πολύ σημαντικότερα από τους πιθανούς κινδύνους» υπογραμμίζει ο ίδιος.

«Από τη μελέτη φάνηκε ότι τα ποντίκια που ακολουθούσαν τον συγκεκριμένο τύπο άσκησης για μεγάλα χρονικά διαστήματα, εμφάνιζαν αλλαγές ως προς την ηλεκτρική “καλωδίωση” της καρδιάς. Οι αλλαγές αυτές μάλιστα συνόδευαν τα πειραματόζωα και σε μεγαλύτερη ηλικία, ακόμα και αν δεν γυμνάζονταν πια» αναφέρει από την πλευρά του ο καθηγητής **Τζέρεμι Πίρσον** από τη Βρετανική Καρδιολογική Εταιρεία.

Ειρήνη Βενιού

Πηγή: tovima.gr