

## Το περπάτημα προστατεύει τους νεφροπαθείς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το περπάτημα προστατεύει τους νεφροπαθείς από καρδιακές παθήσεις – λοιμώξεις

Οι καρδιακές παθήσεις και οι λοιμώξεις είναι σημαντικές επιπλοκές και οι κύριες αιτίες θανάτου σε ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο.

Είναι, πλέον, καλά τεκμηριωμένο ότι η δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος προκαλεί και τις δύο αυτές παθολογικές διεργασίες.

Συγκεκριμένα, η μειωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού προδιαθέτει για λοίμωξη, ενώ η επίμονη ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού οδηγεί σε μια κατάσταση χρόνιας φλεγμονής, που μπορεί να βλάψει το εσωτερικό των αιμοφόρων αγγείων και να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου.

Η σωματική άσκηση αποφέρει οφέλη, ασκώντας αντιφλεγμονώδη δράση και ενισχύοντας την ανοσία, αλλά αυτά τα αποτελέσματα ήταν έως τώρα -σε μεγάλο βαθμό- ανεξερεύνητα σε άτομα με νεφρική νόσο.

Ο João Viana (PhD), η N. Bishop (PhD, Πανεπιστήμιο Loughborough στο Ηνωμένο Βασίλειο), η Alice Smith (PhD, University of Leicester) και κάποιοι συνάδελφοί τους σχεδίασαν μια μελέτη, για να διερευνηθεί η επίδραση της άσκησης σε μια σειρά από ανοσολογικές και φλεγμονώδεις παραμέτρους σε ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο.

Σε μια μελέτη άσκησης, που διεξήχθη σε 15 ασθενείς, αποδείχτηκε ότι 30 λεπτά

περπάτημα βελτίωσαν την ανταπόκριση των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος -που ονομάζονται ουδετερόφιλα- σε μια βακτηριακή μόλυνση. Επίσης, το περπάτημα δημιούργησε ένα συστηματικό αντιφλεγμονώδες περιβάλλον στο σώμα.

Σε μια μελέτη τακτικής άσκησης 6 μηνών φάνηκε πως το κανονικό περπάτημα (30 λεπτά την ημέρα, πέντε φορές την εβδομάδα) μείωσε την ανοσολογική κυτταρική ενεργοποίηση των δεικτών συστηματικής φλεγμονής σε 20 ασθενείς.

«Η άσκηση ασκεί αντιφλεγμονώδη δράση σε ασθενείς με νεφρική νόσο και μπορεί με αυτόν τον τρόπο να μειώσει τον υψηλό κίνδυνο για καρδιοπάθεια», είπε ο δρ Viana. «Η μελέτη μας διαπίστωσε, επίσης, πως η άσκηση δεν είναι επιβλαβής για το ανοσοποιητικό σύστημα σε άτομα με νεφρική νόσο».

**Πηγές:** Science Daily -[enallaktikidrasi.com](http://enallaktikidrasi.com)