

Η άσκηση προστατεύει από τις αρρυθμίες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η αύξηση της διάρκειας ή της έντασης της φυσικής δραστηριότητας σε γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες εμφάνισης επικίνδυνων αρρυθμιών, σύμφωνα με νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Journal of the American Heart Association*, της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρίας. Οι ερευνητές έδειξαν ότι οι μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες με τα υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας είχαν 10% χαμηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν κολπική μαρμαρυγή, που αποτελεί τη συχνότερη μορφή αρρυθμίας της καρδιάς, ακόμη και αν ήταν παχύσαρκες, συγκριτικά με όσες είχαν χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας.

Κατά την έναρξη της μελέτης, περισσότερες από 81.000 μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες ρωτήθηκαν πόσο συχνά περπατούσαν εκτός σπιτιού για περισσότερο από 10 λεπτά και πόσο συχνά πραγματοποιούσαν άσκηση τέτοιας έντασης ώστε να ιδρώσουν. Μετά από 11 χρόνια πραγματοποιήθηκε επαναξιολόγηση των εθελοντριών, από την οποία προέκυψαν τα εξής:

Οι γυναίκες που πραγματοποιούσαν άσκηση αντίστοιχη με γρήγορο περπάτημα για 30 λεπτά, 6 ημέρες την εβδομάδα, ή ποδήλατο με χαλαρό ρυθμό για 1 ώρα, 2 φορές την εβδομάδα είχαν 10% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης κολπικής μαρμαρυγής, σε σχέση με εκείνες που δεν περπατούσαν εκτός σπιτιού για 10 λεπτά, τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα.

Οι γυναίκες με μέτρια επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, που αντιστοιχούν σε γρήγορο περπάτημα για 30 λεπτά, 2 φορές την εβδομάδα, είχαν 6% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης κολπικής μαρμαρυγής.

Οι γυναίκες που πραγματοποιούσαν έντονη φυσική δραστηριότητα, για παράδειγμα τρέξιμο για 2 ώρες την εβδομάδα, είχαν 9% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης κολπικής μαρμαρυγής.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, όσο περισσότερο δραστήριες ήταν οι εθελόντριες, τόσο μικρότερος ήταν ο κίνδυνος εμφάνισης αρρυθμιών. Επιπλέον αναφέρουν πως από τα αποτελέσματα της μελέτης φάνηκε ότι όσο μεγαλύτερος ήταν ο βαθμός παχυσαρκίας των γυναικών, τόσο μεγαλύτερο ήταν και το όφελος από την αύξηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας όσον αφορά την πιθανότητα εμφάνισης αρρυθμιών.

Πηγή: neadiatrofis.gr