

Το μυστικό για να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης Πάρκινσον

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η νόσος του Πάρκινσον είναι νευροεκφυλιστική ασθένεια της μέλαινας ουσίας, η οποία αποτελεί τμήμα ενός δικτύου πυρήνων στις εσωτερικές περιοχές του εγκεφάλου. Οφείλεται στην προοδευτική νέκρωση των κυττάρων της μέλαινας ουσίας τα οποία παράγουν το νευροδιαβιβαστή ντοπαμίνη.

Νέα επιστημονική σουηδική έρευνα προσπάθησε να εντοπίσει τα οφέλη της ήπιας άσκησης στην πρόληψη της εμφάνισης της νόσου.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την Κάριν Βίντερφελντ του Τμήματος Ιατρικής Επιδημιολογίας και Βιοστατιστικής του ιατρικού πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Καρολίνσκα της Στοκχόλμης, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό νευρολογίας «Brain: A Journal of Neurology», μελέτησαν περίπου 43.400 άτομα (27.900 γυναίκες και 15.500 άνδρες) για μια μέση χρονική περίοδο 12,6 ετών, συσχετίζοντας το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας με την πιθανότητα εμφάνισης Πάρκινσον.

Η μελέτη δείχνει ότι μια μέτρια καθημερινή σωματική δραστηριότητα είναι αρκετή για να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου. Δεν χρειάζεται καν μάλιστα κάποιος να κάνει γυμναστική ή να ασκείται σωματικά με συγκεκριμένο τρόπο, αρκεί να παραμένει σχετικά δραστήριος μέσα στην ημέρα.

Στις σωματικές δραστηριότητες οι ερευνητές συμπεριέλαβαν τις δουλειές του νοικοκυριού, τις μετακινήσεις κάποιου εκτός σπιτιού, την κινητικότητά του στο πλαίσιο της επαγγελματικής δραστηριότητάς του, την άσκησή κατά τον ελεύθερο χρόνο και γενικά τη συνολική δραστηριότητα κάποιου. Όλες οι δραστηριότητες μετατράπηκαν σε μεταβολικά ισοδύναμες ώρες ανά ημέρα, χρησιμοποιώντας ως κοινή βάση την εκτιμώμενη κατανάλωση οξυγόνου σε κάθε μία από αυτές.

Κανείς από τους συμμετέχοντες δεν είχε Πάρκινσον, όταν άρχισε η έρευνα πριν από 17 χρόνια. Όσο διήρκεσε η μελέτη, 286 άνθρωποι εκδήλωσαν τη νευρολογική πάθηση.

Η στατιστική ανάλυση έδειξε ότι εκείνοι που αφιέρωναν πάνω από έξι ώρες την εβδομάδα σε δουλειές του νοικοκυριού και σε μετακινήσεις εκτός σπιτιού, ήταν κατά μέσο όρο 43% λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν Πάρκινσον, σε σχέση με όσους ασχολούνταν λιγότερο από δύο ώρες την εβδομάδα στις ίδιες δραστηριότητες.

Γενικότερα όμως, όσοι άνθρωποι είχαν ένα μέτριο επίπεδο συνολικής σωματικής δραστηριότητας (κατά μέσο όρο 39 μεταβολικά ισοδύναμες ώρες την εβδομάδα), είχαν 45% λιγότερο κίνδυνο να εκδηλώσουν Πάρκινσον, σε σχέση με όσους είχαν χαμηλό επίπεδο συνολικής σωματικής δραστηριότητας, κάτι που αφορούσε ιδίως τους άνδρες. Παραδόξως, η άσκηση στον ελεύθερο χρόνο δεν φάνηκε από μόνη της να συσχετίζεται άμεσα με μειωμένο κίνδυνο για Πάρκινσον.

Πηγή: onmed.gr