

Πώς θα προλάβετε τα προβλήματα με την καρδιά σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[pos-tha-prolavete-ta-provlimata-me-tin-kardia-sas](#)

Σύμφωνα με νέα μελέτη, που πραγματοποιήθηκε από το Αμερικανικό Κολλέγιο Καρδιολογίας, οι ενήλικες που περπατούν με γρήγορο ρυθμό, έχουν μέτρια επίπεδα φυσικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο τους, καταναλώνουν μέτριες ποσότητες αλκοόλ, δεν καπνίζουν και δεν είναι παχύσαρκοι, έχουν σημαντικά χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής ανεπάρκειας.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από σχεδόν 4.500 άνδρες και γυναίκες ηλικίας άνω των 65 ετών, τους οποίους παρακολούθησαν για διάστημα 21,5 χρόνων κατά μέσο όρο, καταγράφοντας τις συνήθειες διατροφής, άσκησης, κατανάλωσης αλκοόλ και καπνίσματος, το ύψος, βάρος και την περιφέρεια μέσης και αξιολογώντας την υγεία της καρδιάς μέσω ερωτηματολογίων και φυσικής εξέτασης.

Γενικά, φάνηκε πως όσοι περπατούσαν με ταχύτητα μεγαλύτερη των 3,2 χιλιομέτρων ανά ώρα, είχαν χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής ανεπάρκειας. Επιπλέον, η συμμετοχή σε δραστηριότητες που προκαλούσαν ενεργειακή δαπάνη τουλάχιστον 845 θερμίδων ανά εβδομάδα, η αποχή από το κάπνισμα, η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ (ποσότητα που δεν υπερέβαινε τα 1-2 ποτά ανά ημέρα) και η απουσία παχυσαρκίας σχετίστηκαν επίσης με μείωση του κινδύνου εμφάνισης της νόσου.

Συνολικά, υπολογίστηκε πως όσοι πληρούσαν όλα τα παραπάνω κριτήρια, είχαν 50% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής ανεπάρκειας, συγκριτικά με όσους δεν πληρούσαν κανένα.

Όπως σχολιάζουν οι ερευνητές, γνωρίζουμε πως το γρήγορο περπάτημα, η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, η αποχή από το κάπνισμα και η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους συνδέονται με πολλαπλά οφέλη για την υγεία. Η πρόληψη της εμφάνισης καρδιακής ανεπάρκειας ενδεχομένως να αποτελεί ένα ακόμα όφελος.

Πηγή: neadiatrofis.gr