

Ευεργετικά για την υγεία τα ενυδρεία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μια ματιά στην ηρεμία του βυθού μάς φτιάχνει τη διάθεση και παράλληλα βελτιώνει βασικούς δείκτες της υγείας μας

Σε ρόλο αποτελεσματικού αγχολυτικού, μειώνουν την αρτηριακή πίεση και τους καρδιακούς παλμούς

Τα ενυδρεία τα οποία κοσμούν εδώ και χρόνια τις αίθουσες αναμονής των ιατρείων, δεν βρίσκονται εκεί τυχαία. Σύμφωνα με τελευταία μελέτη του **Εθνικού Θαλάσσιου Ενυδρείου** της Βρετανίας και των πανεπιστημίων του **Πλίμουθ** και του **Έξετερ**, η παρατήρηση των ψαριών την ώρα που κολυμπούν «ρίχνει» την αρτηριακή πίεση και τους καρδιακούς παλμούς, μειώνοντας το στρες και οδηγώντας σε κατάσταση ηρεμίας.

Κατά τους ειδικούς, πρόκειται για την πρώτη μελέτη του είδους, η οποία εξετάζει την επίδραση των ενυδρείων στην υγεία του ανθρώπου τόσο από πλευράς φυσιολογίας, όσο και από πλευράς ψυχολογίας.

«Βουτιά» στην ηρεμία του βυθού

Στο πλαίσιο των δοκιμών τους, οι ερευνητές προς μεγάλη τους έκπληξη διαπίστωσαν ότι η παρατήρηση ακόμα και ενός άδειου από ψάρια ενυδρείου το οποίο όμως περιείχε πετρώματα και φύκη, μείωνε τους καρδιακούς παλμούς κατά 3%. Όταν μάλιστα τα πολύχρωμα ψαράκια έκαναν την εμφάνισή τους, τότε η «βουτιά» στις μετρήσεις των παλμών της καρδιάς άγγιζε το 7%. Η παρατήρησή τους φάνηκε ακόμα να μειώνει την αρτηριακή πίεση κατά 4%.

Οι επιστήμονες είδαν επιπλέον ότι όσο αυξανόταν ο αριθμός των ψαριών εντός του ενυδρείου, τόσο περισσότερο αυξανόταν ο χρόνος προσήλωσης του παρατηρητή, με αποτέλεσμα να βελτιώνεται η διάθεσή του.

«Τα ενυδρεία σχετίζονται με μια αίσθηση χαλάρωσης και ηρεμίας για τους ασθενείς στις αίθουσες αναμονής χειρουργείων και οδοντιατρείων» αναφέρει η **Ντέμπορα Κράκνελ**, κύρια ερευνήτρια από το Εθνικό Θαλάσσιο Ενυδρείο της Βρετανίας. *«Η μελέτη αυτή για πρώτη φορά προσέφερε ισχυρές επιστημονικές ενδείξεις γύρω από το γεγονός ότι "δόσεις" από υποβρύχια περιβάλλοντα, μπορούν να έχουν θετική επίδραση στην υγεία και στην ευημερία του ανθρώπου».*

Αγχολυτικές... οάσεις

Στο πλαίσιο των «υδρόβιων» δοκιμών τους οι ειδικοί αξιολόγησαν την διάθεση 112 συμμετεχόντων και παράλληλα μέτρησαν τα επίπεδα της αρτηριακής τους πίεσης και των καρδιακών τους παλμών. Στη συνέχεια τους οδήγησαν μπροστά από ένα ενυδρείο 550.000 λίτρων, απελευθερώνοντας σε αυτό σταδιακά διαφορετικά είδη ψαριών.

Οι επιστήμονες θεωρούν ότι βάσει των αποτελεσμάτων τους, μεγάλες εταιρείες θα μπορούσαν ενδεχομένως να εντάξουν ένα ενυδρείο στον χώρο τους με σκοπό τη διαχείριση των επιπέδων του στρες των εργαζομένων τους.

«Τη στιγμή που μεγάλα ενυδρεία ανοικτά προς το κοινό επικεντρώνονται στην ενημέρωση και την εκπαίδευση των επισκεπτών, βλέπουμε ότι τελικά υπάρχουν και άλλα οφέλη που μπορούν να προκύψουν από μια επίσκεψη σε έναν τέτοιο χώρο» αναφέρει από την πλευρά της η δρ **Σαμπίνε Παλ**, επίκουρη καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Πλίμουθ.

«Σε μια εποχή φορτωμένη με εργασιακό στρες και με τον συνωστισμό της σύγχρονης αστικής ζωής, ίσως τα ενυδρεία να μπορούν να προσφέρουν μικρές οάσεις ηρεμίας και χαλάρωσης» καταλήγει η ειδικός.

Ειρήνη Βενιού

Πηγή: tovima.gr