

## Η σημασία της άσκησης για...καλή καρδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η φροντίδα της καρδιάς είναι μια μέριμνα που δεν πρέπει να αγνοούμε, ούτε να ξεχνάμε. Με 17,3 εκατομμύρια ανθρώπους να χάνουν τη ζωή τους λόγω καρδιοαγγειακών προβλημάτων και με τα προγνωστικά να θέλουν το νούμερο να φτάνει στα 23,6 εκατομμύρια ως το 2030, ο κίνδυνος είναι πάντα υπαρκτός και η επαγρύπνηση αναγκαία.

Σύμφωνα με πρόσφατη αυστραλιανή έρευνα, ο Νο1 παράγοντας που σχετίζεται με τις καρδιοαγγειακές παθήσεις ειδικά στις γυναίκες άνω των 30 είναι η έλλειψη φυσικής άσκησης.

Οι ερευνητές μελέτησαν πάνω από 32000 γυναίκες και έλαβαν υπόψη παράγοντες όπως αν καπνίζουν, αν έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση, αν ασκούνται και αν είναι υπέρβαρες. Αυτό που βρήκαν είναι πως στις γυναίκες μικρότερης ηλικίας το τσιγάρο ήταν ο βασικός παράγοντας πρόκλησης καρδιοαγγειακών παθήσεων. Στις μεγαλύτερες ηλικίες (γυναίκες γύρω στα 70), η φυσική άσκηση ήταν εκείνη που μείωνε τον κίνδυνο κατά τρεις φορές περισσότερες από ότι η διακοπή του τσιγάρου, η απώλεια βάρους και ο έλεγχος της πίεσης.

Τα οφέλη για την καρδιά από τη φυσική άσκηση είναι ανυπολόγιστα, ενημερώνουν

οι ειδικοί. Αν μάλιστα κανείς συνυπολογίσει το κέρδος για τη συνολική σωματική και ψυχική υγεία, ο δρόμος προς την άθληση είναι μονόδρομος!

Μικρές καθημερινές αλλαγές μπορούν να φέρουν σημαντικά αποτελέσματα προς αυτή την κατεύθυνση. Για παράδειγμα, σταθείτε περισσότερο όρθιοι αντί καθιστοί, πάρτε τα σκαλιά αντί για το ασανσέρ, σηκωθείτε από την καρέκλα αντί να στείλετε mail στον συνάδερφο στο γραφείο.

Για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα, οι ειδικοί συστήνουν να βάλουμε την αερόβια άσκηση στη ζωή μας. 2,5 ώρες αερόβιας άσκησης την εβδομάδα είναι υπεραρκετές και τα οφέλη, μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα, αναρίθμητα!

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)