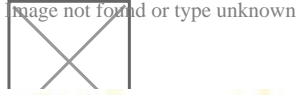


# Κίνδυνος καρδιακής νόσου: Η καθιστική ζωή συμβάλλει στην σκλήρυνση των αρτηριών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ντάλας, Τέξας

Η καθιστική ζωή είναι γνωστό ότι κάνει κακό στην υγεία μας. Και αυτό γιατί προάγει την σκλήρυνση των αρτηριών λόγω των εναποθέσεων ασβεστίου στα τοιχώματα τους, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *Journal of the American College of Cardiology: Cardiovascular Imaging*.

Επιστημονική ομάδα του Ιατρικού Κέντρου «Southwestern» του Πανεπιστημίου του Τέξας, στο Ντάλας, ανέλυσε στοιχεία για περισσότερα από 2.000 άτομα που είχαν λάβει μέρος στη μελέτη Dallas Heart Study. Οι συμμετέχοντες είχαν υποβληθεί σε μέτρηση της σωματικής τους δραστηριότητας μέσω ειδικών φορητών συσκευών που φορούσαν, ενώ είχαν υποβληθεί και σε απεικόνιση της στεφανιαίας αρτηρίας.

Κατά μέσο όρο τα άτομα ήταν 50 ετών και οι μισοί ήταν αфро-αμερικανοί. Συνολικά, περνούσαν καθημερινά από μια έως 11 ώρες σε καθιστή στάση και ξόδευαν από 0 έως 200 λεπτά την ημέρα σε μέτρια έως έντονη σωματική άσκηση, με μέσο όρο τα 29 λεπτά.

Περίπου το ένα τέταρτο του δείγματος είχαν επίσης ανιχνεύσιμα επίπεδα εναποθέσεων ασβεστίου στην στεφανιαία αρτηρία.

Γενικά, τα άτομα που έκαναν κυρίως καθιστική ζωή έτειναν αν είναι μεγαλύτερα σε ηλικία, να έχουν διαβήτη, υπέρταση και υψηλότερο Δείκτη Μάζας Σώματος. Επίσης, ήταν πιθανότερο να έχουν εναποθέσεις ασβεστίου στην στεφανιαία αρτηρία.

Όταν οι ερευνητές συνεκτίμησαν την ηλικία και άλλες παραμέτρους, διαπίστωσαν ότι όσες περισσότερες ώρες περνούσαν καθιστοί οι εθελοντές, τόσο μεγαλύτερη η πιθανότητα ύπαρξης εναποθέσεων ασβεστίου στην στεφανιαία αρτηρία. Αντιθέτως, ο χρόνος άθλησης ή σωματικής δραστηριοποίησης δεν σχετίστηκε με την ύπαρξη ασβεστίου στην στεφανιαία αρτηρία.

«Πρόκειται για μια από τις πρώτες μελέτες που μας βοηθά να καταλάβουμε πως η καθιστική ζωή σχετίζεται με τον κίνδυνο καρδιακής νόσου. Οι μεσήλικες εθελοντές του δείγματος για κάθε επιπλέον ώρα καθισιού είχαν 12% περισσότερες πιθανότητες να έχουν πρώιμες ενδείξεις αθηροσκλήρωσης» εξηγεί μια εκ των συγγραφέων της μελέτης, η Δρ Τζουλια Κοζλιτινα.

Μαίρη Μπιμπί

Πηγή: [health.in.gr](http://health.in.gr)