

Μεταβολικό Σύνδρομο: Προσέχουμε ως παιδιά για να μην έχουμε ως ενήλικες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το μεταβολικό σύνδρομο σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, εγκεφαλικού επεισοδίου και τύπου 2 διαβήτη.

Σε μελέτη, που έχει δημοσιευθεί στο επιστημονικό περιοδικό *International Journal of Obesity*, διαπιστώθηκε ότι τα υψηλά επίπεδα αερόβιας άσκησης στη παιδική ηλικία μπορεί να μειώσουν κατά 36% τον κίνδυνο μεταβολικού συνδρόμου στην ενήλικη ζωή.

Για τους σκοπούς της μελέτης οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα που συλλέχθηκαν από μια 20ετή παρακολούθηση 1.792 ατόμων ηλικίας 7 έως 15 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τόσο η περίμετρος μέσης όσο και η καρδιοαναπνευστική αντοχή (η οποία σχετίζεται με το επίπεδο άσκησης) στην παιδική ήταν πολύ σημαντικά.

Από τους συμμετέχοντες όσοι είχαν μικρότερη περίμετρο μέσης και υψηλότερα επίπεδα αερόβιας άσκησης φάνηκε ότι είχαν οχτώ φορές λιγότερες πιθανότητες

να έχουν μεταβολικό σύνδρομο στην ενήλικη ζωή.

Όπως οι ερευνητές επισημαίνουν είναι σημαντικό από την παιδική ηλικία να υπάρχει ένα ικανοποιητικό επίπεδο αερόβιας άσκησης και έλεγχος του σωματικού βάρους.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr