

# Τι αποκαλύπτει για την υγεία σας μια... χειραψία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



Είναι

δυνατό κάτι τόσο απλό όσο μια χειραψία να δώσει ζωτικής σημασίας πληροφορίες για τη γενική κατάσταση της υγείας ή να αποτελέσει τη βάση για την εκτίμηση του προσδόκιμου ζωής; Τα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι είναι!

Θεωρείται κυρίως ένδειξη αυτοπεποίθησης και δυναμισμού, όμως οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι μια δυνατή χειραψία αποτελεί επίσης καλό οιωνό για την πορεία της υγείας.

Αρκετοί γιατροί και ερευνητές πιστεύουν ότι η δύναμη της λαβής είναι ένας από τους πιο απλούς και χρήσιμους τρόπους αξιολόγησης του εκτιμώμενου χρόνου ζωής αλλά και πιθανών προβλημάτων υγείας. Οι διαθέσιμες μελέτες επί του θέματος δείχνουν ότι τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες που έχουν μεγαλύτερη δύναμη λαβής ζουν περισσότερα χρόνια σε σύγκριση με όσους κάνουν πιο... χαλαρή χειραψία.

Βρετανική έρευνα υπέδειξε ότι τα άτομα με τη μικρότερη δύναμη λαβής έχουν 70% περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν ανά πάσα ώρα και στιγμή σε

σύγκριση με άτομα που έχουν πολύ μεγαλύτερη δύναμη λαβής. Το ποσοστό αυτό παρέμεινε σταθερό ακόμη κι όταν οι ερευνητές έλαβαν υπ' όψιν παράγοντες όπως η ηλικία και το φύλο.

Μια άλλη μελέτη επάνω στο ίδιο θέμα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η χειραψία είναι πιο αξιόπιστη ως δείκτης αξιολόγησης για τις πιθανότητες πρόωρου θανάτου απ' ό,τι η μέτρηση της πίεσης!

Οι ειδικοί εκτιμούν ότι η μυϊκή δύναμη είναι ενδεικτική για τη γενική κατάσταση της υγείας. Ένα αδύναμο άτομο θεωρείται ότι είναι πιο πιθανό να έχει ασθενήσει ή να δυσκολευτεί να ανακάμψει σε περίπτωση που ασθενήσει.

Αξίζει να σημειωθεί στο σημείο αυτό ότι η δύναμη λαβής δεν σχετίζεται μόνο με τη σωματική υγεία. Τα διαθέσιμα στοιχεία δείχνουν ότι τα άτομα με δυνατή λαβή κινδυνεύουν λιγότερο να εκδηλώσουν συμπτώματα άνοιας.

Πρόσφατη μελέτη που βασίστηκε σε δείγμα 11.000 Γερμανών υπέδειξε ότι η δύναμη λαβής φτάνει τα μέγιστα δυνατά επίπεδα κατά την τρίτη και τέταρτη δεκαετία της ζωής και μετά το σημείο αυτό αρχίζει σταδιακά να μειώνεται. Ένα σημαντικό εύρημα της μελέτης αυτής ήταν ότι το ύψος επηρεάζει σημαντικά τη δύναμη λαβής. Διαφορά 20 εκατοστών στο ύψος, διαπίστωσαν οι ερευνητές, μπορεί να επηρεάσει τη δύναμη όσο διαφορά ηλικίας 20 ολόκληρων ετών!

Η ερευνήτρια Νάντια Στάιμπερ από το Πανεπιστήμιο της Βιέννης δηλώνει ότι η δύναμη λαβής μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ένα γρήγορο και οικονομικό «εργαλείο» αξιολόγησης της υγείας των ασθενών. «Εάν η δύναμη λαβής ενός ανθρώπου βρίσκεται σε επίπεδα χαμηλότερα από αυτά που θεωρούνται φυσιολογικά βάσει ηλικιακής ομάδας, φύλου και ύψους, ίσως χρειάζεται να πραγματοποιηθούν αναλυτικές αξιολογήσεις και εξετάσεις» αναφέρει η ερευνήτρια.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)