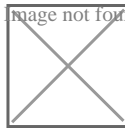


Τα τρία «SOS» για γερή καρδιά!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Κινδυνεύουν πιο πολύ όσοι είναι παχύσαρκοι, έχουν υπέρταση ή διαβήτη

Αν και στην εποχή μας η κακή διατροφή και η αποχή από την άσκηση τείνουν να γίνουν τρόπος ζωής, οι μεσήλικες οι οποίοι έχουν καταφέρει να μην είναι παχύσαρκοι, να μην έχουν υπέρταση και διαβήτη έχουν τελικά πολύ λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν καρδιακή ανεπάρκεια μετέπειτα, σύμφωνα με νέα αμερικανική μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο «JACC: Heart Failure».

Επιστημονική ομάδα της Ιατρικής Σχολής Feinberg του Πανεπιστημίου Νορθγουέστερν στο Σικάγο διαπίστωσε ότι ένα άτομο 45 ετών χωρίς τους τρεις βασικούς παράγοντες κινδύνου (παχυσαρκία, διαβήτης, υπέρταση) έχει έως και 86% μικρότερο κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας συγκριτικά με όσους έχουν κακό έλεγχο του σωματικού βάρους, της αρτηριακής πίεσης και των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα.

Οι ερευνητές κατάληξαν στο παραπάνω συμπέρασμα αφού ανέλυσαν στοιχεία από

τέσσερις καρδιολογικές μελέτες, οι οποίες είχαν γίνει στις ΗΠΑ την περίοδο 1948-87. Την περίοδο 2007-2008 εντόπισαν ιατρικά αρχεία για πάνω από 19.000 άνδρες και γυναίκες, των οποίων η καρδιακή υγεία είχε αξιολογηθεί σε ηλικία 45 ετών. Επίσης, έθεσαν υπό ιατρική παρακολούθηση επιπλέον 24.000 άτομα, των οποίων η καρδιακή υγεία αξιολογήθηκε όταν ήταν 55 ετών. Καρδιακή ανεπάρκεια ανέπτυξαν περίπου 1.700 άτομα που είχαν ελεγχθεί σε ηλικία 45 ετών και περίπου 3.000, εξ όσων εξετάστηκαν, σε ηλικία 55 ετών.

Ομως, οι άνδρες που δεν υπέφεραν από υπέρταση, διαβήτη και παχυσαρκία στα 45 κατάφεραν να μην εκδηλώσουν καρδιακή ανεπάρκεια για επιπλέον 11 χρόνια, συγκριτικά με όσους είχαν και τις τρεις ιατρικές παθήσεις. Οι γυναίκες είχαν πλεονέκτημα 15 ετών. Κατά μέσο όρο, άνδρες και γυναίκες χωρίς κανένα εκ των συγκεκριμένων τριών παραγόντων κινδύνου έζησαν κατά μέσο όρο 35 και 38 χρόνια περισσότερο, αντίστοιχα, χωρίς να εκδηλώσουν καρδιακή ανεπάρκεια.

«Η μελέτη παρέχει επιπλέον αποδείξεις για την αξία ενός υγιεινού τρόπου ζωής, καθώς μπορεί να προλάβει την εκδήλωση της παχυσαρκίας, του διαβήτη και της υπέρτασης και έτσι να μειωθεί ουσιαστικά ο κίνδυνος εκδήλωσης καρδιαγγειακής νόσου μετέπειτα στη ζωή του ατόμου» σχολιάζει ο δρ Τζον Γουίλκινς, επίκουρος καθηγητής Ιατρικής και Προληπτικής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο Νορθγουέστερν και ένας από τους συγγραφείς της μελέτης.

Πηγή: dimokratianews.gr