

ΚΑΡΔΙΑΚΗ “ΑΣΠΙΔΑ” Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΗΛΙΚΙΑ (του Θοδωρή Λαΐνα)



Είναι μάλιστα αρκετές 2,5 ώρες ήπιας άσκησης την εβδομάδα

Είναι γνωστό ότι η σωματική άσκηση έχει ευεργετικά αποτελέσματα στον οργανισμό.

Μια νέα μελέτη αναφέρει ότι ποτέ δεν είναι αργά για να ξεκινήσει κάποιος να ασκείται.

Σύμφωνα με τη μελέτη, όσοι βρίσκονται στην δεκαετία των 40 ή στη δεκαετία των 50 ετών και μέχρι σήμερα δεν ασκούσαν, θα πρέπει να το κάνουν από εδώ και πέρα αφού με αυτό τον τρόπο θα προστατεύσουν την υγεία της καρδιάς τους.

Η μελέτη

Ειδικοί του University College του Λονδίνου μελέτησαν περισσότερους από 4 χιλιάδες ανθρώπους και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι με 2,5 ώρες σωματικής άσκησης την εβδομάδα οι μεσήλικες προστατεύουν την καρδιά τους. Οι ερευνητές επισημαίνουν μάλιστα ότι δεν χρειάζεται να ακολουθεί κάποιος ένα εντατικό πρόγραμμα γυμναστικής αφού απλές καθημερινές δραστηριότητες όπως για παράδειγμα η ενασχόληση με τον κήπο, το περπάτημα κ.α. , αρκούν για να «τονώνεται» η καρδιακή λειτουργία.

Η μελέτη έδειξε ότι όσοι ασκούσαν 2,5 ώρες την εβδομάδα είχαν χαμηλά επίπεδα δεικτών φλεγμονής στο αίμα τους. Τα αυξημένα επίπεδα αυτών των δεικτών συνδέονται και με αυξημένο καρδιολογικό κίνδυνο. Οι ερευνητές έλαβαν υπόψη τους παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τα αποτελέσματα της μελέτης όπως η παχυσαρκία και το κάπνισμα.

«Πρέπει να ενθαρρύνουμε περισσότερους ανθρώπους να γίνουν πιο δραστήριοι .Και αυτό είναι εύκολο, δεν χρειάζονται ριζικές αλλαγές, Μπορεί για παράδειγμα κάποιος να περπατήσει αντί να πάρει το αυτοκίνητο ή το λεωφορείο. Οποια στιγμή στη ζωή αποφασίσει ένα άτομο να ασκηθεί, έστω σε κάποιο βαθμό, θα έχει οφέλη στην υγεία του» αναφέρει ο καθηγητής **Μαρκ Χάμερ**, επικεφαλής της έρευνας που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Circulation».

Θοδωρής Λαΐνας

Πηγή/φωτό: Το Βήμα