

Η έντονη άσκηση σε καθημερινή βάση μπορεί να αποκαταστήσει τις βλάβες που προκαλούν τα καρδιακά επεισόδια, σύμφωνα με νέα μελέτη.

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Η έντονη άσκηση σε καθημερινή βάση μπορεί να αποκαταστήσει τις βλάβες που προκαλούν τα καρδιακά επεισόδια, σύμφωνα με νέα μελέτη.



«Ξύπνημα» των βλαστικών κυττάρων

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Liverpool John Moores ανακάλυψαν για πρώτη φορά ότι η τακτική και έντονη άσκηση μπορεί να «ξυπνήσει» τα βλαστικά κύτταρα της καρδιάς που βρίσκονται σε... ύπνωση, οδηγώντας έτσι σε αναγέννηση του καρδιακού μυός.

Οι επιστήμονες είχαν ήδη ανακαλύψει ότι τα βλαστικά κύτταρα μπορούν να οδηγηθούν στο να παραγάγουν νέο καρδιακό ιστό μέσω ενέσεων αυξητικών παραγόντων. Η καινούργια μελέτη είναι όμως η πρώτη που δείχνει ότι ένα απλό πρόγραμμα άσκησης μπορεί να έχει παρόμοια επίδραση στην καρδιά.

Σύμφωνα με τα νέα ευρήματα, η καταστροφή που υφίσταται η καρδιά εξαιτίας καρδιοπάθειας ή καρδιακής ανεπάρκειας μπορεί να αποκατασταθεί – έστω και μερικώς – εάν το άτομο τρέχει ή κάνει ποδήλατο επί 30 λεπτά την ημέρα, σε ένταση αρκετή ώστε να ιδρώσει. ([περισσότερα...](#))