

## Η χαμηλή μυϊκή δύναμη ως παράγοντας κινδύνου στη θνησιμότητα των εφήβων

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η χαμηλή μυϊκή δύναμη στην εφηβεία συνδέεται στενά με αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από διάφορες σημαντικές αιτίες, σύμφωνα με μια μεγάλη μελέτη από το Ινστιτούτο της Καρολίνσκα της Σουηδίας.

Τα ευρήματα, που δημοσιεύονται στο *British Medical Journal* (BMJ), δείχνουν ότι η επίδραση της χαμηλής μυϊκής δύναμης είναι παρόμοια με καθιερωμένους παράγοντες κινδύνου στον πρόωρο θάνατο όπως η παχυσαρκία και η υπέρταση.

Ο υψηλός δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) και η υψηλή αρτηριακή πίεση σε νεαρή ηλικία είναι γνωστοί παράγοντες κινδύνου της πρόωρης θνησιμότητας, αλλά η σχέση της μυϊκής δύναμης κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία και της πρόωρης θνησιμότητας δεν είχε εξακριβωθεί. Έτσι, μια ομάδα ερευνητών από τη Σουηδία, την Ισπανία και τη Φινλανδία, παρακολούθησαν περισσότερο από ένα εκατομμύριο εφήβους άντρες ηλικίας 16 με 19 ετών για μια περίοδο 24 ετών. [\(περισσότερα...\)](#)