

## Η σωματική άσκηση στον ελεύθερο χρόνο μειώνει τον κίνδυνο

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η σωματική άσκηση στον ελεύθερο χρόνο -αλλά όχι κατά την εργασία- βοηθά στη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης του αίματος σε φυσιολογικά επίπεδα. Οι άνθρωποι που ασκούνται πάνω από τέσσερις ώρες την εβδομάδα, έχουν περίπου 20% μικρότερο κίνδυνο να εμφανίσουν υψηλή πίεση, σε σχέση με όσους ασκούνται λιγότερο από μια ώρα την εβδομάδα, σύμφωνα με μια νέα κινεζική επιστημονική έρευνα. Όσοι ασκούνται μία έως τρεις ώρες εβδομαδιαίως, έχουν κατά μέσο όρο 11% μικρότερο κίνδυνο υψηλής πίεσης.

Οι ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του πανεπιστημίου Σαντόνγκ, με επικεφαλής τον αναπληρωτή καθηγητή Γουέι Μα, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό "Hypertension" (Υπέρταση) του Αμερικανικού Καρδιολογικού Συλλόγου, έκαναν συγκριτική αξιολόγηση (μετα-ανάλυση) 13 δημοσιευμένων επιστημονικών μελετών πάνω στο ζήτημα, οι οποίες αφορούσαν συνολικά σχεδόν 137.000 άτομα σε ΗΠΑ, Ευρώπη και Ανατολική Ασία και από τους οποίους τα 15.600 εμφάνισαν υπέρταση κάποια στιγμή στη ζωή τους.

Το κεντρικό μήνυμα της νέας μελέτης είναι ότι όσο περισσότερο ασκείται κανείς, τόσο πιο προστατευμένος είναι από τον κίνδυνο της υπέρτασης, η οποία ορίζεται ως τέτοια όταν η υψηλή αρτηριακή πίεση (συστολική) ξεπερνά το 14 ή η χαμηλή (διαστολική) το 9. Επειδή συνήθως η υπέρταση δεν έχει συμπτώματα, συχνά αργεί η διάγνωση και η θεραπεία της. Η υπέρταση θεωρείται παράγων καρδιαγγειακού

κινδύνου, καθώς και παράγων κινδύνου για τα νεφρά.

Οι κινέζοι ερευνητές δεν βρήκαν να υπάρχει σχέση ανάμεσα στην ένταση της σωματικής δραστηριότητας στην εργασία (αγροτικές εργασίες, χειρωνακτικές, βιομηχανικές κ.α.) και στον κίνδυνο υπέρτασης. Από την άλλη, οι επιστήμονες διευκρίνισαν ότι μπορεί να μην είναι κατ' ανάγκη η ίδια η σωματική άσκηση στον ελεύθερο χρόνο που δρα άμεσα με ευεργετικό τρόπο κατά της υπέρτασης, αλλά πιθανώς αυτό να συμβαίνει έμμεσα, καθώς όσοι ασκούνται συχνότερα, ακολουθούν γενικότερα ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Πηγή: <http://www.ikypros.com/easyconsole.cfm?id=78587>