

Έμφραγμα, εγκεφαλικό και πρόωρος θάνατος φαίνονται στην... παλάμη μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φαίνεται πως οι επιστήμονες επιβεβαιώνουν –με τον τρόπο τους– ότι η μοίρα μας είναι πράγματι γραμμένη στην παλάμη μας!

Σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύεται στην κορυφαία ιατρική επιθεώρηση Lancet, οι πιθανότητες να πάθουμε έμφραγμα και εγκεφαλικό ή να χάσουμε πρόωρα τη ζωή μας φαίνονται στην παλάμη του χεριού μας.

Δοκιμή που περιελάμβανε σχεδόν 140.000 ανθρώπους από 14 διαφορετικές χώρες υποδεικνύει ότι η δύναμη λαβής της παλάμης είναι ένας εξαιρετικά αξιόπιστος δείκτης για την υγεία μας και μάλιστα μπορεί να προβλέψει μελλοντικές επιπλοκές με μεγαλύτερη ακρίβεια απ' ότι άλλοι βασικοί δείκτες υγείας μεμονωμένα, όπως για παράδειγμα η αρτηριακή πίεση.

Όπως αναφέρει το σχετικό δημοσίευμα του BBC, η διεθνής ερευνητική ομάδα που πραγματοποίησε τη δοκιμή υποστηρίζει την ευρεία εφαρμογή του τεστ για τη δύναμη λαβής, καθώς πρόκειται για ένα απλούστατο και οικονομικό εργαλείο που μπορεί να αξιοποιήσει κάθε γιατρός.

Οι ειδικοί τονίζουν ότι η σχέση μεταξύ δύναμης λαβής και καρδιάς παραμένει ασαφής και πρέπει να εξεταστεί περαιτέρω. Μία από τις επικρατούσες θεωρίες υποδεικνύει ότι η δύναμη λαβής είναι ενδεικτική της σκλήρυνσης των αρτηριών,

επειδή η εν λόγω αλλοίωση μπορεί να μειώσει τη μυϊκή δύναμη του ατόμου.

Η μέγιστη δύναμη λαβής μειώνεται με την πάροδο των ετών. Ωστόσο, στα άτομα που η δύναμη λαβής μειώνεται με ταχύτερο ρυθμό εκτιμάται ότι ο κίνδυνος επιπλοκών για την υγεία είναι πολλαπλάσιος.

Ενδεικτικά για τα δύο φύλα:

- Η δύναμη λαβής των γυναικών στα μισά της δεύτερης ηλικίας της ζωής είναι περίπου 34 κιλά, ενώ πέφτει στα 24 κιλά στην ηλικία των 70.

- Η δύναμη λαβής των ανδρών στα μισά της δεύτερης ηλικίας της ζωής είναι περίπου 54 κιλά, ενώ πέφτει στα 38 κιλά στην ηλικία των 70.

Σύμφωνα με τα ευρήματα των ερευνητών, για κάθε 5 κιλά που μειώνεται η δύναμη λαβής ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου αυξάνεται κατά 16%, ο κίνδυνος θανατηφόρας καρδιακής επιπλοκής αυξάνεται κατά 17% και ο κίνδυνος εγκεφαλικού αυξάνεται κατά 9%.

Η δύναμη λαβής μετράται με μια απλή συσκευή που ονομάζεται δυναμόμετρο.

Πηγή: onmed.gr