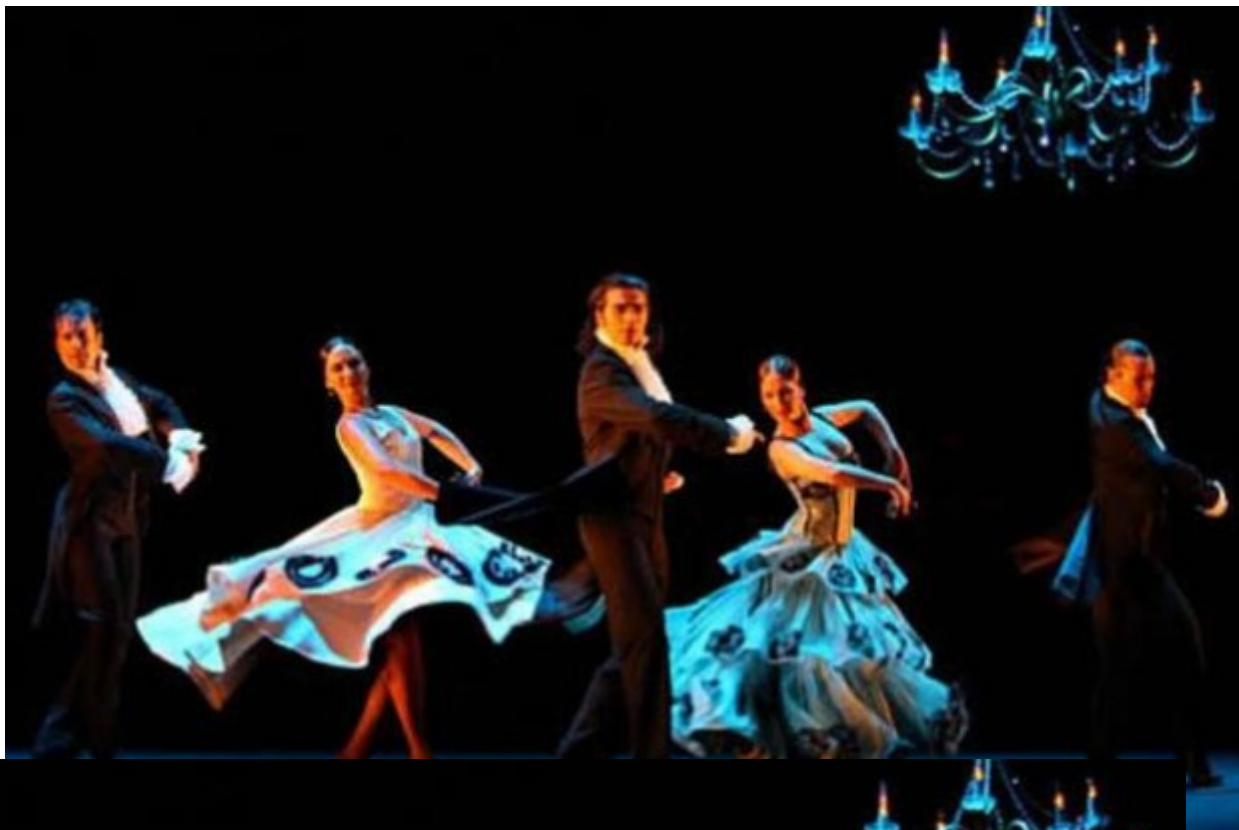


19 Μαρτίου 2016

Ο χορός μειώνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



H

ενασχόληση με τον χορό μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοπάθειας, σύμφωνα με μια νέα αυστραλιανή επιστημονική έρευνα με ελληνικό «χρώμα». Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη Ντάφνα Μέρομ του Πανεπιστημίου του δυτικού Σίδνεϊ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό περιοδικό προληπτικής ιατρικής “American Journal of Preventive Medicine”, ανέλυσαν στοιχεία για περίπου 48.400 ανθρώπους άνω των 40 ετών, οι οποίοι δεν είχαν κάποιο καρδιολογικό πρόβλημα στην αρχή της μελέτης. Από αυτούς (κυρίως αυτές), οι 3.100 ασχολούνταν με τον χορό, ενώ έως το τέλος της μελέτης είχαν σημειωθεί 1.714 θάνατοι από καρδιαγγειακά αίτια.

Όσοι χόρευαν και όσοι περπατούσαν συστηματικά, είχαν μικρότερες πιθανότητες να πεθάνουν λόγω καρδιοπάθειας. Οι άνθρωποι που χόρευαν, ήσαν συνήθως νεότεροι, είχαν μικρότερο βάρος, λιγότερες χρόνιες ασθένειες και ασκούσαν σωματικά περισσότερο.

Οι ερευνητές ανέφεραν ότι η προστατευτική δράση του χορού εμφανίζεται σε όσους και όσες ασχολούνται σε μέτριο τουλάχιστον βαθμό, αλλά όχι όταν η ενασχόλησή τους είναι τελείως περιστασιακή διευκρίνισαν. Δεν διευκρίνισαν όμως ποιά είναι η ελάχιστη συνιστώμενη ενασχόληση με το χορό.

«Θα συμβούλευα όσες και όσους βαριούνται κάπως το περπάτημα ή τους αρέσουν οι προκλήσεις, να δοκιμάσουν το χορό», δήλωσε η Μέρομ, η οποία διευκρίνισε ότι όσο πιο γρήγορο ρυθμό έχει ο χορός που κάνει κανείς, τόσο πιο μεγάλο είναι το όφελος για την καρδιά, αλλά και για την ψυχική διάθεση.

Στην έρευνα συμμετείχε και ο ελληνικής καταγωγής Εμμανουήλ Σταματάκης, αναπληρωτής καθηγητής του Πανεπιστημίου του Σίδνεϊ.

Πηγή: topontiki.gr