

## Μην κάνετε γυμναστική θυμωμένοι ή λυπημένοι Διπλασιάζεται ο κίνδυνος εμφράγματος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι άνθρωποι που νιώθουν

θυμό ή μεγάλη στεναχώρια ή άλλη συναισθηματική αναστάτωση, αντιμετωπίζουν διπλάσιο κίνδυνο εμφράγματος μέσα στην επόμενη ώρα, σύμφωνα με μια νέα διεθνή επιστημονική έρευνα. Εξίσου αυξάνεται ο κίνδυνος, αν κανείς υποβάλλεται σε έντονο σωματικό στρες, π.χ. όταν γυμνάζεται ή δουλεύει χειρωνακτικά.

Αν τα ψυχικά βάρη συνδυάζονται με τα σωματικά - αν π.χ. κανείς είναι θυμωμένος ή πολύ στεναχωρημένος την ώρα που καταβάλλει κάποια έντονη σωματική

προσπάθεια- τότε υπερτριπλασιάζεται ο κίνδυνος να «πυροδοτηθεί» έμφραγμα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον “Αντριου Σμιθ του Πανεπιστημίου ΜακΜάστερ του Καναδά, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό καρδιολογικό περιοδικό «Circulation», ανέλυσαν στοιχεία από 12.461 άτομα με μέση ηλικία 58 ετών, στο πλαίσιο της διεθνούς μελέτης INTERHEART, η οποία μελέτησε ασθενείς που έπαθαν για πρώτη έμφραγμα σε 52 χώρες.

Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτηματολόγια σχετικά με τις συνθήκες που βρίσκονταν μια ώρα πριν το έμφραγμα. Η μελέτη δείχνει ότι ο θυμός, η στεναχώρια και η σωματική καταπόνηση φαίνονται να αυξάνουν ανεξάρτητα τον κίνδυνο εμφράγματος, πέρα από άλλους παράγοντες κινδύνου, όπως η ηλικία, το κάπνισμα, η παχυσαρκία, η υπέρταση κ.α.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τόσο η ακραία συναισθηματική πίεση, όσο και η σωματική, έχουν παρεμφερή επίπτωση στο σώμα, αυξάνοντας την αρτηριακή πίεση και τους καρδιακούς παλμούς και μειώνοντας τη ροή του αίματος προς την καρδιά. Το τελευταίο μπορεί να αποβεί μοιραίο, ειδικά αν οι αρτηρίες ενός ανθρώπου εμφανίζουν ήδη στένωση λόγω της προϋπάρχουσας δημιουργίας αθηρωματικής πλάκας στο εσωτερικό τους.

Οι επιστήμονες πάντως διευκρίνισαν ότι η μελέτη τους δεν ακυρώνει τα καρδιαγγειακά οφέλη από την τακτική σωματική άσκηση. Απλώς, όπως είπε ο Σμίθ, «συστήνουμε σε όποιον είναι θυμωμένος ή στεναχωρημένος και θέλει να ασκηθεί, να μην πιέζει πολύ τον εαυτό του».

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)