

21 Δεκεμβρίου 2016

## Σάουνα: Πόσο μειώνει τον κίνδυνο άνοιας & Αλτσχάιμερ

/ [Γενικά Θέματα](#)



Φωτο:Newpost.gr

### Πως η σάουνα μειώνει τον κίνδυνο άνοιας & Αλτσχάιμερ

Η σάουνα είναι ένα είδος θερμού λουτρού, στη διάρκεια του οποίου το σώμα εκτίθεται σε υψηλή θερμοκρασία (μέχρι και 100 βαθμούς C) επί ένα χρονικό

διάστημα της τάξης των 10'-15'.

Η δράση της είναι πολλαπλά ευεργετική για ένα υγιή οργανισμό. Τα αιμοφόρα αγγεία διευρύνονται και η αυξημένη αιμάτωση διατηρεί τους ιστούς σε καλή κατάσταση και περιορίζει τους πληθυσμούς μικροοργανισμών, με αποτέλεσμα το σώμα να γίνεται πιο ανθεκτικό.

Επίσης λειτουργεί ευεργετικά για το νευρικό σύστημα αλλά και για την κυκλοφορία, ενώ η εφίδρωση και οι άλλες λειτουργίες μέσα στο σώμα επιταχύνουν τον μεταβολισμό και καθαρίζουν τα όργανα και το δέρμα.

Οι μεσήλικες άνδρες που κάνουν συχνά σάουνα μπορεί να διατρέχουν μειωμένο κίνδυνο εκδηλώσεως άνοιας αργότερα στη ζωή, σύμφωνα με τα αποτελέσματα νέας έρευνας επιστημόνων από το Πανεπιστήμιο της Ανατολικής Φινλανδίας (UEF).

Μετά από πολυετή μελέτη με τη συμμετοχή εκατοντάδων εθελοντών, οι ειδικοί κατέληξαν στο συμπέρασμα πως οι άνδρες που έκαναν σάουνα τέσσερις έως έξι φορές την εβδομάδα είχαν κατά 66% λιγότερες πιθανότητες να διαγνωστούν με άνοια μέσα στα επόμενα 20 χρόνια, σε σύγκριση με όσους έκαναν σάουνα μία φορά την εβδομάδα.

Οι ερευνητές παρακολούθησαν επί δύο δεκαετίες 2.315 άνδρες, οι οποίοι κατά την έναρξη της μελέτης είχαν ηλικία 42-60 ετών. Έως το τέλος της περιόδου παρακολουθήσεως οι 204 από αυτούς είχαν εκδηλώσει άνοια και οι 123 νόσο Αλτσχάιμερ.

Αναλύοντας το ιστορικό και τις συνήθειες των εθελοντών, οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα πως όσο πιο συχνά έκαναν σάουνα τόσο πιο προστατευμένοι ήταν από την άνοια και το Αλτσχάιμερ.

Έτσι, σε σύγκριση με όσους έκαναν σάουνα μία φορά την εβδομάδα ή σπανιότερα, όσοι έκαναν 2-3 φορές είχαν 22% λιγότερες πιθανότητες άνοιας και 20% λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν νόσο Αλτσχάιμερ.

Τα αντίστοιχα ποσοστά σε όσους έκαναν σάουνα 4-7 φορές τη εβδομάδα ήταν 66% και 65%.

Προγενέστερη μελέτη της ίδιας ερευνητικής ομάδας έχει δείξει ότι οι συχνές σάουνες σχετίζονται με σημαντική μείωση και του κινδύνου θανάτου από καρδιοπάθεια και άλλα καρδιαγγειακά αίτια.

«Είναι γνωστό πως ό,τι επηρεάζει την καρδιαγγειακή υγεία, επηρεάζει και την υγεία του εγκεφάλου», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Γιάρι Α. Λάουκανεν, επισκέπτης καθηγητής στο UEF. «Αν και δεν γνωρίζουμε τους ακριβείς

υποκείμενους βιολογικούς μηχανισμούς, πιστεύουμε πως η χαλάρωση και η ευεξία που προσφέρει η σάουνα παίζουν ρόλο».

Τα ευρήματα της μελέτης δημοσιεύονται στην επιθεώρηση Age and Ageing.

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