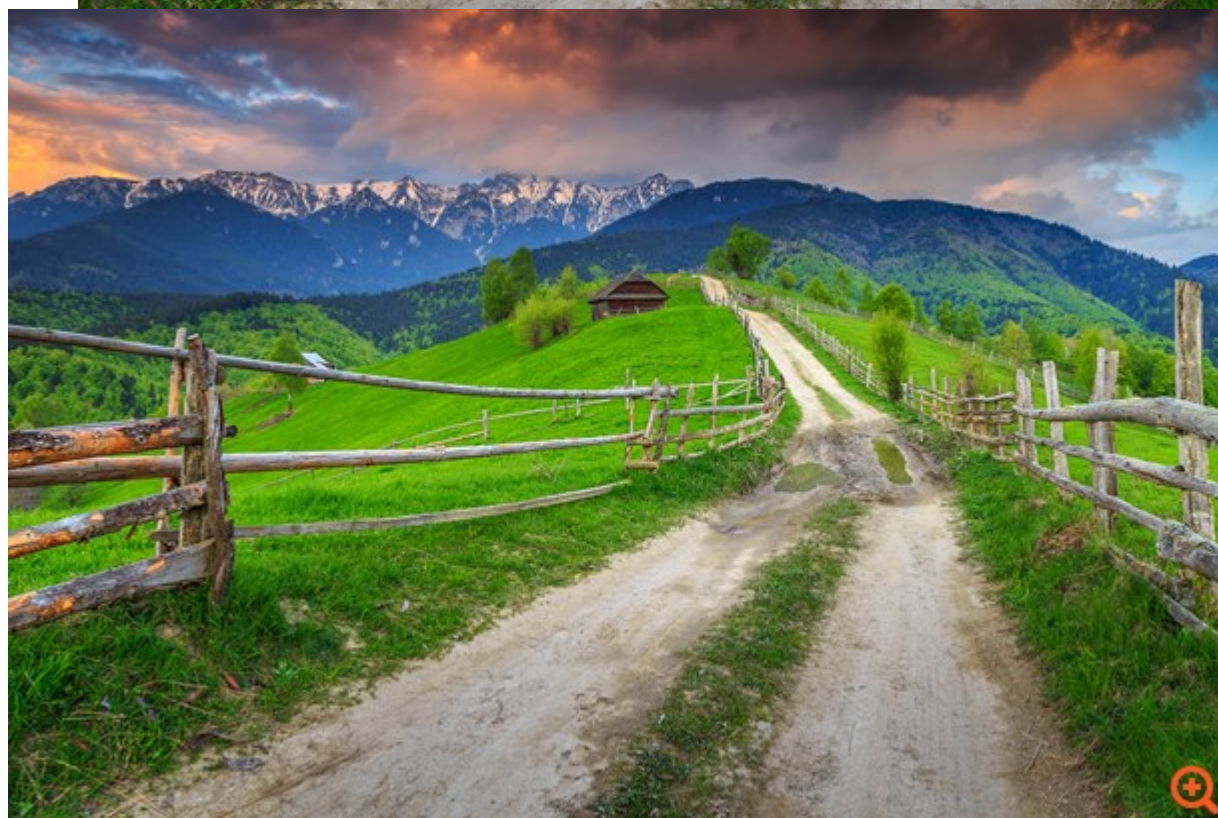


9 Φεβρουαρίου 2017

# Ζείτε σε βουνό; Δεν κινδυνεύετε από το μεταβολικό σύνδρομο

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



To

μεταβολικό σύνδρομο, ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση καρδιοπάθειας, εγκεφαλικού ή διαβήτη, είναι πιο σπάνιο στους ανθρώπους που ζουν σε μεγάλο υψόμετρο.

Όσο ψηλότερα ζει κανείς, τόσο λιγότερο κινδυνεύει, σύμφωνα με μια νέα ισπανική επιστημονική έρευνα, και αυτό φαίνεται πως ισχύει ακόμη για όσους έχουν οικογενειακό ιστορικό μεταβολικού συνδρόμου.

Το μεταβολικό σύνδρομο είναι ένας συνδυασμός υψηλής αρτηριακής πίεσης, υψηλής χοληστερίνης και υψηλού ζαχάρου, καθώς επίσης αυξημένου λίπους γύρω από την μέση.

Το εν λόγω σύνδρομο είναι ολοένα συχνότερο παγκοσμίως και σε χώρες όπως οι ΗΠΑ περίπου το ένα τρίτο του πληθυσμού πάσχουν από αυτό. Η αύξησή του αποδίδεται στην αυξημένη παχυσαρκία, στο κάπνισμα και στην έλλειψη σωματικής άσκησης. Η νέα μελέτη είναι η πρώτη διεθνώς που το συνδέει επίσης με τον τόπο όπου μένει κανείς και ιδιαίτερα με το υψόμετρο.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Ναβάρρα, με επικεφαλής την Αμάγια Λόπεζ-Πασκουάλ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό φυσιολογίας "Frontiers in Physiology", διαπίστωσαν ότι όσοι ζουν σε υψόμετρο 457 έως 2.297 μέτρων, έχουν μικρότερο κίνδυνο μεταβολικού συνδρόμου σε σχέση με όσους ζουν σε υψόμετρο έως 121 μέτρων από την επιφάνεια της θάλασσας.

Όσο μεγαλύτερο είναι το υψόμετρο, τόσο πιο αραιό είναι το οξυγόνο, πράγμα που φαίνεται να βοηθά τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων, την απώλεια βάρους και τη λειτουργία του μεταβολισμού.

**Πηγές:** ΑΠΕ- [capital.gr](http://capital.gr)