

11 Δεκεμβρίου 2018

## **Κάντε το τεστ με το να ανεβείτε σκάλες στο σπίτι: Είναι δείκτης κινδύνου για καρδιά και καρκίνο λένε οι επιστήμονες!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Για να πάρετε μια ιδέα για την παρούσα κατάσταση της υγείας σας αλλά και τις προοπτικές μακροζωίας σας, απλά πηγαίνετε μέχρι τις σκάλες στο σπίτι σας και δοκιμάστε να κάνετε ένα απλό “τεστ”.

Ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι εκτελούν ένα τεστ σωματικής άσκησης, η οποία απαιτεί να μετακινούνται με ένταση, μπορεί να προβλέψει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου από καρδιά, καρκίνο και άλλες αιτίες, σύμφωνα με μελέτη που παρουσιάστηκε στο πρόσφατο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας.

Όσοι έχουν καλή ικανότητα άσκησης, δηλαδή μπορούν να ακολουθήσουν υψηλά επίπεδα σωματικής άσκησης, όπως για παράδειγμα, άσκηση σε διάδρομο γυμναστικής, έχουν μειωμένες πιθανότητες να πεθάνουν νωρίς από οποιαδήποτε αιτία.

Οι 12.615 συμμετέχοντες στην εν λόγω μελέτη υποβλήθηκαν σε ηχοκαρδιογράφημα, αλλά υπάρχει πολύ πιο εύκολη μέθοδος για να ελέγξετε την ικανότητά σας για άσκηση με παρόμοιο τρόπο:

**ΤΕΣΤ: Δείτε αν μπορείτε να ανεβείτε τέσσερα σεν από σκάλες σε γρήγορο ρυθμό -μέσα σε ένα λεπτό- χωρίς να χρειαστεί να σταματήσετε.**

Αυτό αναφέρει ο δρ. Jesús Peteiro, ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης και καρδιολόγος στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο της Κορούνια στην Ισπανία.

Εάν μπορείτε να το κάνετε, τότε έχετε καλή λειτουργική ικανότητα. Εάν όχι, αυτό θα είναι ένα σημάδι ότι χρειάζεστε περισσότερη άσκηση, σημείωσε ο ίδιος. Η σωματική δραστηριότητα έχει θετική επίδραση στην αρτηριακή πίεση και τα λιπίδια, μειώνει τη φλεγμονή και βελτιώνει την ανοσολογική αντίδραση του σώματος σε όγκους.

### **Τι είναι το μεταβολικό ισοδύναμο (MI)**

Τα επίπεδα προσπάθειας των συμμετεχόντων μετρήθηκαν σε μεταβολικά ισοδύναμα. Ένα μεταβολικό ισοδύναμο (MI) είναι ίσο με την ενέργεια που χρειάζεται ένα άτομο για να καθίσει σε κατάσταση ηρεμίας. Το περπάτημα απαιτεί περίπου 3 MI, ενώ το τζόγκινγκ απαιτεί πάνω από 6 MI. Αυτή η μελέτη καθόρισε την καλή λειτουργική ικανότητα ενός ατόμου, αν καταφέρει να πιάσει μάξιμουμ τα 10 MI.

Η ικανότητά σας να ανεβείτε τέσσερα σεντ από σκάλες σε περίπου 45-55 δευτερόλεπτα ισοδυναμεί με 10 MI, σύμφωνα με τον δρ. Peteiro.

Οι ερευνητές παρακολούθησαν την εξέλιξη της γενικής υγείας των συμμετεχόντων για τα επόμενα πέντε χρόνια. Διαπίστωσαν ότι για κάθε 1 MI που πέτυχαν κατά τη διάρκεια των τεστ άσκησης συνδέθηκε με:

9% χαμηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακού θανάτου

9% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από καρκίνο και

4% μικρότερο κίνδυνο από άλλες αιτίες θανάτου

Στα άτομα με κακή λειτουργική ικανότητα, ο θάνατος από καρδιακές παθήσεις ήταν σχεδόν τριπλάσιος και οι θάνατοι από καρκίνο ήταν σχεδόν διπλάσιοι σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες που είχαν καλή ικανότητα άσκησης.

Μετάφραση/απόδοση από Iatropedia.gr με πληροφορίες από το [today.com](https://www.today.com), [iatropedia.gr](https://www.iatropedia.gr)