

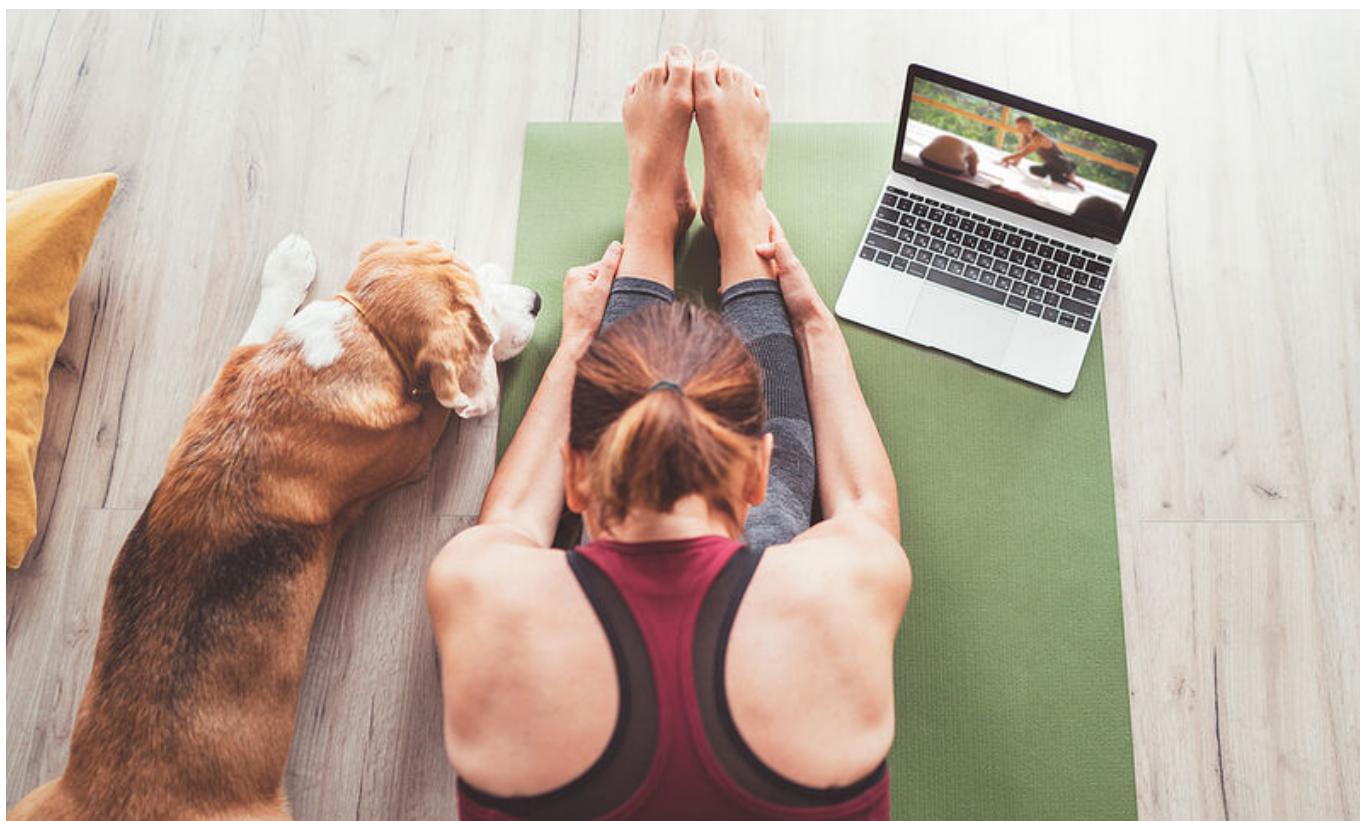
10 Ιουλίου 2020

## Διατάσεις: Ο ρόλος τους στην προστασία από τις καρδιακές παθήσεις

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι διατάσεις είναι ασκήσεις που συμβάλλουν στην ευλυγισία των μυών, την ελαστικότητα και την ευκαμψία των αρθρώσεων.



Στα αγγλικά ονομάζονται stretching.

Σύμφωνα με τα ευρήματα νέας μελέτης, αρκούν δώδεκα εβδομάδες παθητικού τεντώματος για να συμβάλλουν στην βελτίωση της ροής του αίματος, διευκολύνοντας τη διαστολή των αρτηριών και μειώνοντας τη δυσκαμψία τους. Το παθητικό τέντωμα προβλέπει ότι μια εξωτερική δύναμη (ένα άλλο άτομο ή η βαρύτητα) σας τεντώνει, ενώ το ενεργό τέντωμα είναι κάτι που μπορείτε να κάνετε από μόνοι σας. Οι αλλαγές που παρατηρούνται στα αιμοφόρα αγγεία θα μπορούσαν να επηρεάσουν τον κίνδυνο ασθενειών, όπως οι καρδιακές παθήσεις.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Μιλάνου χώρισαν τους συμμετέχοντες στη μελέτη σε δύο ομάδες. Η μία έκανε τέντωμα ποδιών πέντε φορές την εβδομάδα επί 12 εβδομάδες, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν έκανε ασκήσεις stretching. Οι ερευνητές αξιολόγησαν την επίδραση του παθητικού τεντώματος στη ροή του αίματος τοπικά και στον άνω βραχίονα.

Διαπίστωσαν ότι οι αρτηρίες τόσο στο κάτω μέρος του ποδιού όσο και στον άνω βραχίονα παρουσίαζαν διαστολή και αυξημένη ροή αίματος όταν διεγείρονται και μείωση της δυσκαμψίας. Οι δύο αυτές επιδράσεις μπορούν να συμβάλλουν στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων, του εγκεφαλικού και του διαβήτη, καθώς χαρακτηρίζονται από αλλαγές στον έλεγχο της ροής του αίματος.

Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι το παθητικό τέντωμα θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως μέρος μιας νέας θεραπείας για την βελτίωση της αγγειακής υγείας και την μείωση του κινδύνου ασθενειών, ειδικά σε άτομα με χαμηλότερα επίπεδα κινητικότητας.

Η μελέτη δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση Physiology.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)