

29 Σεπτεμβρίου 2023

## **Το σημείο του σώματος που αποκαλύπτει τον κίνδυνο εμφάνισης έως και 73 χρόνιων παθήσεων**

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



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Νέα μελέτη διαπιστώνει ότι η θερμοκρασία ενός συγκεκριμένου σημείου στο σώμα αποτελεί προγνωστικό δείκτη κινδύνου για την εμφάνιση δεκάδων χρόνιων ασθενειών σε βάθος χρόνου



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Θα μπορούσαμε απλώς και μόνο μετρώντας τη θερμοκρασία του καρπού μας, να λάβουμε πληροφορίες για το κατά πόσο κινδυνεύουμε να αντιμετωπίσουμε μια σειρά από διαφορετικές ασθένειες μελλοντικά; Ναι, ισχυρίζεται τώρα μια ομάδα ερευνητών από την Ιατρική Σχολή Perelman, που υποστηρίζει ότι η συνεχής παρακολούθηση της θερμοκρασίας του καρπού μπορεί να αποκαλύψει πληροφορίες σχετικά με τον μελλοντικό κίνδυνο ασθένειας για σοβαρές παθήσεις, όπως ο διαβήτης τύπου 2, η υπέρταση, η ηπατική νόσος, η νεφρική ανεπάρκεια και άλλα. Στη σχετική μελέτη που δημοσιεύεται στο Nature Communications, υποστηρίζεται ότι η ακριβής, συνεχής ψηφιακή παρακολούθηση της θερμοκρασίας του δέρματος μπορεί να δώσει βαθύτερες ιατρικές γνώσεις.

Υπενθυμίζεται ότι έως τώρα η θερμοκρασία του σώματος έχει συσχετιστεί με ένα περιορισμένο εύρος παθήσεων, όπως το μεταβολικό σύνδρομο και ο διαβήτης. Αξιοποιώντας τα δεδομένα υγείας ενός μεγάλου εύρους πληθυσμού, η νέα μελέτη διαπιστώνει ότι, στην πραγματικότητα, η θερμοκρασία του σώματος και συγκεκριμένα του καρπού μπορεί να αποκαλύψει πολύ περισσότερα απ' όσα πιστεύονταν μέχρι τώρα.

Στο πλαίσιο της έρευνας, οι μελετητές συνέλεξαν τα δεδομένα περισσότερων από 92.000 συμμετέχοντες από τη Biobank του Ηνωμένου Βασιλείου για μια εβδομάδα, κατά τη διάρκεια τυπικών καθημερινών δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένου του ύπνου. Οι συμμετέχοντες παρακολουθούσαν τη θερμοκρασία του καρπού τους,

καταγράφοντας τις μεταβολές που λάμβαναν χώρα μεταξύ ημέρας και νύχτας. Η καταγραφή αυτή έδωσε επιπλέον στοιχεία, τόσο για τον κερκάρδιο ρυθμό, όσο και για τον κύκλο ύπνου - εγρήγορσης, μαζί με στοιχεία που επηρεάζονται από τις περιβαλλοντικές συνθήκες, όπως η μείωση της θερμοκρασίας του πυρήνα κατά τις περιόδους ύπνου.

Τα ευρήματα αποκάλυψαν ότι η καμπυλότητα της θερμοκρασίας καρπού μπορεί να σημαίνει πολλά για την υγεία. Ειδικότερα, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι, όσο πιο επίπεδη γινόταν η καμπύλη, τόσο μεγαλύτερος ήταν ο κίνδυνος εμφάνισης χρόνιων ασθενειών. Πιο συγκεκριμένα, η μελέτη έδειξε ότι έως και 73 διαφορετικές παθήσεις συσχετιζόνταν με τη θερμοκρασία του καρπού. Οι συμμετέχοντες που παρουσίαζαν μικρότερες μεταβολές μεταξύ ημέρας και νύχτας στις μετρήσεις της θερμοκρασίας του καρπού αντιμετώπιζαν αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης αυτών των παθήσεων στο μέλλον. Τον μεγαλύτερο συσχετισμό με τη θερμοκρασία του καρπού έδειξαν να έχουν παθήσεις, όπως η μη αλκοολική λιπώδης νόσος του ήπατος (NAFLD) (91%), ο διαβήτης τύπου 2 (69%), η νεφρική ανεπάρκεια (25%), η υπέρταση (23%) και η πνευμονία (22%). Η ερευνητική ομάδα δημιούργησε στη συνέχεια το Temperature Biorhythm Atlas, έναν εύκολα προσβάσιμο ιστότοπο, ο οποίος εμπεριέχει όλες αυτές τις πληροφορίες.

«Ενώ η θερμοκρασία είναι μόνο μία πτυχή της κερκάρδιας υγείας κάποιου, αυτά τα ευρήματα προσθέτουν σε έναν αυξανόμενο όγκο επιστημονικών δεδομένων, που δείχνει τη σημασία της διατήρησης υγιών κερκάρδιων συνηθειών, όπως ο σταθερός χρόνος ύπνου και σωματικής δραστηριότητας», δήλωσε ο Thomas Brooks, επικεφαλής συντάκτης της μελέτης και επιστημονικός συνεργάτης στο Τμήμα Translational Medicine and Therapeutics του Πανεπιστημίου Penn.

«Αυτά τα ευρήματα μας δίνουν τη δυνατότητα να συνδυάσουμε την αναδυόμενη τεχνολογία με την παρακολούθηση της υγείας με έναν ισχυρό νέο τρόπο», σχολίασαν ο Carsten Skarke, επίκουρος καθηγητής Ιατρικής και ο Robert L. McNeil, Jr. επικεφαλής συντάκτης της μελέτης. «Για παράδειγμα, πολλοί από όσους φορούν smartwatches, έχουν ήδη ένα εργαλείο καταγραφής της θερμοκρασίας του σώματός τους. Στο μέλλον, αυτές οι πληροφορίες μπορεί να αξιοποιηθούν από τους ειδικούς υγείας ως ένας ψηφιακός βιοδείκτης, που θα αποκαλύπτει τον κίνδυνο που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι να αναπτύξουν ορισμένες ασθένειες και να περιηγηθούν πιο αποτελεσματικά μεταξύ των διαθέσιμων επιλογών θεραπείας ή προληπτικής φροντίδας» προσθέτουν.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)