

Η έλλειψη ύπνου εξαλείφει τις θετικές επιδράσεις της άσκησης [μελέτη]

[iatronet.gr/article/118128/h-elleipsh-ypnoy-exaleifei-tis-thetikes-epidraseis-ths-askhshsmeleth](https://www.iatronet.gr/article/118128/h-elleipsh-ypnoy-exaleifei-tis-thetikes-epidraseis-ths-askhshsmeleth)

Φίλιππος Ζάχαρης

30 Ιουλίου 2023

Κυριακή, 30 Ιουλίου 2023, 08:00

Φίλιππος Ζάχαρης

Ειδικά ρεπορτάζ - Σύλλογοι Ασθενών και ΜΚΟ

Οι έρευνες δείχνουν ότι η σωματική δραστηριότητα έχει θετική επίδραση στην υγεία του εγκεφάλου και αντισταθμίζει την ανάπτυξη νευροεκφυλιστικών ασθενειών όπως η άνοια και το Πάρκινσον.

Ωστόσο, μια βρετανική ερευνητική ομάδα αναφέρει τώρα ότι η στέρηση ύπνου θα μπορούσε να μειώσει τις θετικές επιδράσεις της σωματικής δραστηριότητας. Η εργασία δημοσιεύθηκε στο περιοδικό "The Lancet Healthy Longevity".

Η ερευνητική ομάδα μελέτησε τις γνωστικές λειτουργίες 8.958 ατόμων ηλικίας 50 ετών και άνω στην Αγγλία για μια περίοδο 10 ετών. Οι συμμετέχοντες ήταν γνωστικά υγιείς ενήλικες που ήταν τουλάχιστον 50 ετών κατά την έναρξη της μελέτης.

Ερωτήθηκαν κατά την έναρξη της μελέτης σχετικά με τη σωματική τους δραστηριότητα και τη διάρκεια του νυχτερινού τους ύπνου. Σε κάθε ερώτηση, η επεισοδιακή μνήμη αξιολογήθηκε χρησιμοποιώντας εργασίες άμεσης και καθυστερημένης ανάκλησης και λεκτική ικανότητα. Από αυτά, οι ερευνητές υπολόγισαν μια σύνθετη γνωστική βαθμολογία.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι η χαμηλότερη σωματική δραστηριότητα και ο μη βέλτιστος ύπνος συσχετίστηκαν ανεξάρτητα με χειρότερες γνωστικές επιδόσεις. Ο σύντομος ύπνος συσχετίστηκε επίσης με ταχύτερη γνωστική έκπτωση.

Οι συμμετέχοντες με υψηλότερη σωματική δραστηριότητα και σύντομο ύπνο είχαν ταχύτερους ρυθμούς γνωστικής παρακμής από εκείνους με υψηλότερη σωματική δραστηριότητα και βέλτιστο ύπνο, έτσι ώστε μετά από 10 χρόνια οι βαθμολογίες τους ήταν παρόμοιες με εκείνες που ανέφεραν χαμηλή σωματική δραστηριότητα, ανεξάρτητα από τη διάρκεια του ύπνου.

"Τα βασικά γνωστικά οφέλη που σχετίζονται με τη συχνότερη και εντονότερη σωματική δραστηριότητα δεν ήταν επαρκή για να βελτιώσουν την ταχύτερη γνωστική έκπτωση που σχετίζεται με τον βραχύ ύπνο", συνοψίζουν τα ευρήματά τους οι ερευνητές.

Ως εκ τούτου, οι γιατροί θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους και τις συνήθειες του ύπνου όταν αξιολογούν τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για τη μακροπρόθεσμη γνωστική υγεία, συνιστά η ομάδα εργασίας.

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Υφαντόπουλος στο iatronet.gr: Πόσο αποκλίνει η Ελλάδα με την Ευρώπη στον τομέα της Υγείας και του Φαρμάκου

Συνάντηση Χρυσοχοΐδη με τον πρέσβη του Ισραήλ

Οι απόκοσμες "κηδείες CoViD" και μία μακάβρια πρόβλεψη

Επιστήμονες βρήκαν ένα πρώιμο σημάδι της νόσου

healthpharma.gr/pathiseis/altschaimer-epistimones-vrikan-ena-proimo-simadi-tis-nosou

29 Ιουλίου 2023

Η απώλεια της όσφρησης σε άτομα με αυξημένο γενετικό κίνδυνο εμφάνισης της Νόσου Αλτσχάιμερ μπορεί να είναι πρώιμο σημάδι μελλοντικών προβλημάτων μνήμης.

ΔΩΡΕΑΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ NEWSLETTER

Αυτό είναι το συμπέρασμα ερευνητών από το Σικάγο, που μελέτησαν τις ικανότητες όσφρησης περισσότερων από 865 ανθρώπων σε διάστημα 15 ετών και δημοσίευσαν τα ευρήματά τους στο διαδικτυακό τεύχος της ιατρικής επιθεώρησης *Neurology* της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας.

Στην έρευνα μελετήθηκε τόσο η ικανότητα των συμμετεχόντων να ανιχνεύουν μια οσμή, όσο και η ικανότητά τους να προσδιορίζουν την οσμή που μύριζαν. Οι δοκιμές έγιναν σε διαστήματα πέντε ετών. Η σκέψη και οι δεξιότητες μνήμης των ανθρώπων δοκιμάστηκαν επίσης δύο φορές, με διαφορά πέντε ετών.

Το γονίδιο που σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για Αλτσχάιμερ

Τα δείγματα DNA έδωσαν στους ερευνητές πληροφορίες σχετικά με το ποιος φέρει το γονίδιο APOE e4 που σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για Αλτσχάιμερ. Όμως, οι δεξιότητες σκέψης και μνήμης ήταν παρόμοιες μεταξύ των δύο ομάδων στην αρχή της μελέτης.

Τα άτομα που έφεραν την παραλλαγή του γονιδίου είχαν 37% λιγότερες πιθανότητες να έχουν καλή ανίχνευση οσμών σε σχέση με τα άτομα χωρίς το γονίδιο. Οι φορείς του γονιδίου άρχισαν να αντιμετωπίζουν μειωμένη ανίχνευση οσμής σε ηλικία 65 έως 69 ετών. Σε αυτή την ηλικία μπορούσαν να ανιχνεύσουν κατά μέσο όρο περίπου 3,2 από τις οσμές, σε σύγκριση με περίπου 3,9 μυρωδιές για τα άτομα που δεν έφεραν το γονίδιο.

Ωστόσο, τα άτομα που είχαν την παραλλαγή του γονιδίου δεν έδειξαν διαφορά στην ικανότητά τους να αναγνωρίζουν ποια μυρωδιά μυρίζουν μέχρι την ηλικία των 75 έως 79 ετών. Μόλις άρχισαν να χάνουν την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν οσμές, η ικανότητα μειώθηκε πολύ πιο γρήγορα σε όσους είχαν το γονίδιο σε σύγκριση με όσους δεν το έφεραν, όπως αναφέρει το ΑΠΕ-ΜΠΕ.

Οι ερευνητές υπολόγισαν, επίσης, άλλους παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τα αποτελέσματα, όπως η ηλικία, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο.

«Ο έλεγχος της ικανότητας ενός ατόμου να ανιχνεύει οσμές μπορεί να είναι ένας χρήσιμος τρόπος για την πρόβλεψη μελλοντικών προβλημάτων στη γνωστική λειτουργία», δηλώνει ο συγγραφέας της μελέτης, Μάθιου Γκούντσμιθ, από το Πανεπιστήμιο του Σικάγου. «Αν και χρειάζεται περισσότερη έρευνα για να επιβεβαιωθούν αυτά τα ευρήματα και να καθοριστεί ποιο επίπεδο απώλειας όσφρησης θα μπορούσε να

προβλέπει τον μελλοντικό κίνδυνο, αυτά τα αποτελέσματα μπορεί να είναι πολλά υποσχόμενα, ειδικά σε μελέτες που στοχεύουν στον εντοπισμό ατόμων που κινδυνεύουν να εμφανίσουν άνοια νωρίς», προσθέτει.

Κάντε like στη σελίδα μας στο facebook για να μαθαίνετε όλα τα νέα

- ΕΤΙΚΕΤΤΕΣ
- Αλτσχάιμερ
- Γονίδια
- Εγκέφαλος
- μνήμη

Watch Video At: https://youtu.be/N7_fhuEZE1g

Νέα, πολλά υποσχόμενη θεραπεία για προθεραπευμένους ασθενείς με χρόνια λεμφοκυτταρική λευχαιμία

[iatronet.gr/article/118103/nea-polla-yposhomenh-therapeia-gia-protherapeymenoy-astheneis-me-hronia-lemfokyttarikh-leyhaimia-](https://www.iatronet.gr/article/118103/nea-polla-yposhomenh-therapeia-gia-protherapeymenoy-astheneis-me-hronia-lemfokyttarikh-leyhaimia-)

iatronet.gr

28 Ιουλίου 2023

Παρασκευή, 28 Ιουλίου 2023, 09:11

Η σύγχρονη αντιμετώπιση των ασθενών που πάσχουν από χρόνια λεμφογενή λευχαιμία (ΧΛΛ) και οι οποίοι έχουν ένδειξη για θεραπευτική αντιμετώπιση, στηρίζεται στη χορήγηση αναστολέων της τυροσινικής κινάσης του Bruton (BTK αναστολείς). Η πλειοψηφία αυτών των ασθενών ανταποκρίνεται σε αυτές τις θεραπείες αλλά συνήθως μετά από κάποιο χρονικό διάστημα αναπτύσσεται ανοχή σε αυτά τα φάρμακα.

Οι ασθενείς με χρόνια λεμφοκυτταρική λευχαιμία (ΧΛΛ) οι οποίοι έχουν ανθεκτική νόσο σε αναστολείς της τυροσινικής κινάσης του Bruton (BTK αναστολείς) έχουν περιορισμένες θεραπευτικές επιλογές και δυσμενή έκβαση. Η ανάπτυξη νέων παραγόντων και θεραπευτικών επιλογών είναι επομένως απαραίτητη για το πληθυσμό αυτόν. Το pirtobrutinib είναι ένας εκλεκτικός, αναστρέψιμος αναστολέας της BTK επόμενης γενιάς, ο οποίος αναπτύχθηκε ώστε να αποκαταστήσει την ευαισθησία στην αναστολή της BTK όταν η νόσος αποκτά ανθεκτικότητα στους αναστολείς BTK πρώτης γενιάς.

Με βάση τα αποτελέσματα της κλινικής μελέτης φάσης I/II η οποία **δημοσιεύτηκε στο New England Journal of Medicine** τον Ιούνιο του 2023 το pirtobrutinib έδειξε αποτελεσματικότητα σε ασθενείς με χρόνια λεμφοκυτταρική λευχαιμία (CLL) οι οποίοι έχουν λάβει ήδη μια γραμμή θεραπείας με έναν αναστολέα της τυροσινικής κινάσης (BTK) του Bruton.

Οι ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Παθολόγος, Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής) **Δέσποινα Φωτίου** και **Θάνος Δημόπουλος** (Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα αποτελέσματα της μελέτης. Πρόκειται για μια κλινική μελέτη 1/2 στην οποία εντάχθηκαν ασθενείς με διαφορετικές υποτροπιάζουσες ή ανθεκτικές κακοήθειες των Β-λεμφοκυττάρων αλλά τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται αφορούν την αποτελεσματικότητα του φαρμάκου σε ασθενείς με ΧΛΛ που είχαν προηγουμένως λάβει αναστολέα BTK, καθώς και αποτελέσματα ασφάλειας για όλους τους ασθενείς με ΧΛΛ.

Το κύριο καταληκτικό σημείο της μελέτης ήταν η συνολική ανταπόκριση (τουλάχιστον μερική ανταπόκριση), όπως αξιολογήθηκε από ανεξάρτητη αξιολόγηση. Τα δευτερεύοντα τελικά σημεία περιλάμβαναν την επιβίωση ελεύθερη υποτροπής νόσου νόσου (PFS) και

την ασφάλεια. Συνολικά 317 ασθενείς με ΧΛΛ έλαβαν pirtobrutinib, συμπεριλαμβανομένων 247 που είχαν προηγουμένως λάβει έναν αναστολέα BTK. Ανάμεσα σε αυτούς τους 247 ασθενείς, ο διάμεσος αριθμός προηγούμενων θεραπευτικών γραμμών ήταν 3 (εύρος 1-11) και 100 ασθενείς (40,5%) είχαν λάβει επίσης έναν αναστολέα του BCL2 όπως το venetoclax.

Η συνολική ανταπόκριση στο pirtobrutinib ήταν 73,3%, η οποία έφτασε 82,2% όταν συμπεριλήφθηκε και μερική ανταπόκριση με λεμφοκυττάρωση. Το διάμεσο PFS ήταν 19,6 μήνες. Ανάμεσα στους 317 ασθενείς με ΧΛΛ που έλαβαν pirtobrutinib, οι πιο συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες ήταν οι λοιμώξεις (στο 71,0%), τα αιμορραγικά επεισόδια (στο 42,6%) και η ουδετεροπενία (στο 32,5%).

Σε μία διάμεση διάρκεια θεραπείας 16,5 μηνών (εύρος 0,2 έως 39,9) όσον αφορά ανεπιθύμητες ενέργειες που σχετίζονται τυπικά με τους αναστολείς του BTK, αυτές περιγράφονται σχετικά σπάνια, όπως υπέρταση στο 14,2% των ασθενών, κολπική μαρμαρυγή ή πτερυγισμός στο 3,8% και μείζονα αιμορραγία στο 2,2%. Μόνο 9 από τους 317 (2,8%) ασθενείς διέκοψαν τη θεραπεία με pirtobrutinib λόγω ανεπιθύμητων ενεργειών που σχετίστηκαν με τη θεραπεία.

Μέχρι σήμερα, το Pirtobrutinib έχει λάβει έγκριση από τους εγκριτικούς φορείς μόνο για τη θεραπεία του λεμφώματος από κύτταρα μανδύα αλλά φαίνεται πλέον να αποτελεί μια θεραπευτική επιλογή και για τους ασθενείς με ΧΛΛ που έχουν αναπτύξει ανθεκτικότητα σε BTK αναστολείς και / ή BCL2 αναστολείς όπου υπάρχουν λίγες, αν υπάρχουν, συνήθεις επιλογές θεραπείας. Τα αποτελέσματα της μελέτης μας δείχνουν επίσης ότι η συνεχιζόμενη στόχευση του BTK, ακόμη και μετά την ανάπτυξη ανθεκτικότητας στους ομοιοπολικούς αναστολείς πρώτης και δεύτερης γενιάς, μπορεί να είναι αποτελεσματική.

Πηγές:

ΕΚΠΑ

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Υφαντόπουλος στο iatronet.gr: Πόσο αποκλίνει η Ελλάδα με την Ευρώπη στον τομέα της Υγείας και του Φαρμάκου

Η έλλειψη ύπνου εξαλείφει τις θετικές επιδράσεις της άσκησης [μελέτη]

Συνάντηση Χρυσοχοΐδη με τον πρέσβη του Ισραήλ

Η νομιμοποίηση της κάνναβης οδηγεί σε αύξηση των δηλητηριάσεων [μελέτη]

[iatronet.gr/article/118114/h-nomimopoihsh-ths-kannavhs-odhgei-se-ayxhsh-ton-dhlhthriaseon-meleth](https://www.iatronet.gr/article/118114/h-nomimopoihsh-ths-kannavhs-odhgei-se-ayxhsh-ton-dhlhthriaseon-meleth)

Φίλιππος Ζάχαρης

28 Ιουλίου 2023

Παρασκευή, 28 Ιουλίου 2023, 14:50

Φίλιππος Ζάχαρης

Ειδικά ρεπορτάζ - Σύλλογοι Ασθενών και ΜΚΟ

Η νομιμοποίηση της κάνναβης ως ψυχαγωγικού ναρκωτικού οδηγεί σε αύξηση των οξέων περιστατικών δηλητηρίασης, ιδίως μεταξύ εφήβων και παιδιών.

Αυτό είναι το συμπέρασμα μιας μετα-μελέτης από την Αυστραλία, η οποία εξετάζει ειδικότερα τις συνέπειες της νομιμοποίησης σε διάφορες πολιτείες των ΗΠΑ και τον Καναδά.

Οι συγγραφείς της μελέτης συνιστούν, ως εκ τούτου, καλύτερες κατευθυντήριες γραμμές για την προστασία των παιδιών.

Η νομιμοποίηση της κάνναβης δεν επιτρέπει μόνο, όπως επιδιώκεται, υψηλότερη ασφάλεια των καταναλωτών και ανακούφιση των υπηρεσιών επιβολής ποινικών δώξεων αλλά συνοδεύεται και από αρνητικές επιπτώσεις.

Για παράδειγμα, αρκετές μελέτες στις ΗΠΑ έχουν ήδη καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η απελευθέρωση της κάνναβης ως ναρκωτικού αναψυχής συνδέεται με αύξηση των τροχαίων ατυχημάτων, καθώς και με την κατάχρηση αλκοόλ και οπιοειδών.

Στο Κολοράντο, για παράδειγμα - την πολιτεία που νομιμοποίησε πρώτη την κάνναβη το 2014 - αυξήθηκε ο αριθμός των νοσηλειών για κάνναβη και του συνδρόμου κανναβινοειδούς υπερέμεσης (CHS).

Το CHS είναι μια αμφιλεγόμενη κλινική εικόνα που μπορεί κατά πάσα πιθανότητα να εμφανιστεί μετά από χρόνια χρήση κάνναβης και χαρακτηρίζεται από κυκλικά επεισόδια σοβαρής ναυτίας και εμέτου.

Ωστόσο, λόγω του μικρού αριθμού περιπτώσεων και της έλλειψης διαγνωστικών κριτηρίων, εξακολουθεί να υπάρχει διαφωνία ως προς το κατά πόσον το CHS υφίσταται ως αυτοτελής νόσος.

Λιγότερο αμφιλεγόμενο, από την άλλη πλευρά, είναι ότι μπορεί να εμφανιστούν αρνητικές επιπτώσεις με την υπερβολική οξεία χρήση κάνναβης.

Ακόμη και με την προβλεπόμενη χρήση, η κατανάλωση κάνναβης αυξάνει τον κίνδυνο οξέος στεφανιαίου συνδρόμου τις ώρες μετά την κατανάλωση.

Στα παιδιά, από την άλλη, η πιθανότητα σοβαρής τοξικότητας είναι ακόμη μεγαλύτερη και μπορεί να εκδηλωθεί, για παράδειγμα, με τη μορφή αναπνευστικής καταστολής, κώματος, επιληπτικών κρίσεων και αναπνευστικής ανακοπής.

Μεταξύ των επιμέρους κανναβινοειδών, η THC θεωρείται πιο τοξική από την CBD. Η CBD, ωστόσο, μπορεί επίσης να προκαλέσει γαστρεντερικά, νευρολογικά και ηπατικά συμπτώματα.

Ενώ η νομιμοποίηση της κάνναβης για ιατρική ή ψυχαγωγική χρήση συνδέεται με αύξηση της δηλητηρίασης από κάνναβη μεταξύ ενηλίκων, εφήβων και παιδιών, , υπήρξε ωστόσο μεγάλη ανεξήγητη ετερογένεια στα αποτελέσματα που μετρήθηκαν.

Η ομάδα με επικεφαλής τη φαρμακοποιό Sara Allaf του Πανεπιστημίου του Σίδνεϊ εξέτασε τώρα 30 μελέτες που διερευνούν την αύξηση των δηλητηριάσεων μετά τη νομιμοποίηση ή την αποποινικοποίηση της ιατρικής και ψυχαγωγικής κάνναβης.

Είκοσι μία από αυτές εξέτασαν τη νομιμοποίηση ή την αποποινικοποίηση της κάνναβης για ψυχαγωγική χρήση στον Καναδά και τις ΗΠΑ. Από αυτές, τέσσερις μελέτες δεν έδειξαν σημαντικά αποτελέσματα, αλλά ανέφεραν αύξηση των δηλητηριάσεων σε μια ανάλυση υπο-ομάδας.

Έντεκα μελέτες ανέφεραν αύξηση των κλήσεων σε κέντρα ελέγχου δηλητηριάσεων λόγω έκθεσης σε κάνναβη και δεκατέσσερις αύξηση των εισαγωγών στα επείγοντα περιστατικά ή των εισαγωγών σε νοσοκομεία λόγω ακούσιας έκθεσης σε κάνναβη σε παιδιά, εφήβους ή νεαρούς ενήλικες.

Το παράδειγμα του Καναδά είναι ιδιαίτερα αποκαλυπτικό, καθώς εκεί η απελευθέρωση έγινε σε διάφορα στάδια και η νομιμοποίηση των εδώδιμων τροφίμων που περιέχουν THC, τα λεγόμενα edibles, διέφερε ανά επαρχία.

Η πώληση αποξηραμένων ανθέων και ελαίων κάνναβης για ψυχαγωγική χρήση είναι νόμιμη από τον Οκτώβριο του 2018 και εφαρμόστηκε από όλες τις επαρχίες, τα εδώδιμα προϊόντα νομιμοποιήθηκαν τον Οκτώβριο του 2019, αλλά κάθε επαρχία μπορούσε να αποφασίσει αν θα επιτρέψει την πώλησή τους. Η Αλμπέρτα, η Βρετανική Κολομβία και το Οντάριο το έκαναν τον Ιανουάριο του 2020.

Οι μελέτες που επικεντρώθηκαν στις συνέπειες της απελευθέρωσης της κάνναβης για ψυχαγωγικούς σκοπούς το 2018 δεν διαπίστωσαν στατιστικά σημαντική αύξηση των δηλητηριάσεων που σχετίζονται με την κάνναβη συνολικά, σύμφωνα με την έκθεση, ανέφεραν όμως κάποια αύξηση στις εκθέσεις νεαρών ενηλίκων και παιδιών.

Ωστόσο, μία από τις μελέτες διαπίστωσε αυξημένη σοβαρότητα των συμπτωμάτων, με υψηλότερα ποσοστά εισαγωγών σε ΜΕΘ, συμμετοχής του αναπνευστικού συστήματος και ψυχικής υγείας μετά τη νομιμοποίηση του 2018.

Από την άλλη πλευρά, οι μελέτες που εξέτασαν την απελευθέρωση των βρώσιμων ουσιών βρήκαν διαφορετικά αποτελέσματα.

Για παράδειγμα, μια διατομεακή μελέτη που συνέκρινε τις δύο φάσεις νομιμοποίησης στο Οντάριο διαπίστωσε σημαντική αύξηση των περιπτώσεων παιδιών σε μονάδες ελέγχου δηλητηριάσεων και εισαγωγών σε νοσοκομεία μετά την εισαγωγή των edibles.

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Υφαντόπουλος στο iatronet.gr: Πόσο αποκλίνει η Ελλάδα με την Ευρώπη στον τομέα της Υγείας και του Φαρμάκου

Η έλλειψη ύπνου εξαλείφει τις θετικές επιδράσεις της άσκησης [μελέτη]

Συνάντηση Χρυσοχοΐδη με τον πρέσβη του Ισραήλ

4,5 λεπτά έντονης καθημερινής δραστηριότητας μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου [μελέτη]

 [iatronet.gr/article/118127/45-lepta-entonhs-kathmerinhs-drasthriothtas-mporei-na-meiosoy-n-ton-kindyno-karkinoy-meleth](https://www.iatronet.gr/article/118127/45-lepta-entonhs-kathmerinhs-drasthriothtas-mporei-na-meiosoy-n-ton-kindyno-karkinoy-meleth)

iatronet.gr

28 Ιουλίου 2023

Παρασκευή, 28 Ιουλίου 2023, 18:06

Μόλις τεσσεράμισι λεπτά έντονης καθημερινής δραστηριότητας θα μπορούσαν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου έως και 32%, σύμφωνα με διεθνή έρευνα με επικεφαλής το Πανεπιστήμιο του Σίδνεϊ, που δημοσιεύεται στο περιοδικό "JAMA Oncology".

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από έξυπνες φορητές συσκευές για να παρακολουθήσουν την καθημερινή δραστηριότητα περισσότερων από 22.000 ατόμων με μέσο όρο ηλικίας τα 62 έτη. Στη συνέχεια, παρακολούθησαν τα κλινικά αρχεία υγείας των συμμετεχόντων για σχεδόν επτά χρόνια για να μελετήσουν την εμφάνιση καρκίνου.

Στην έρευνα τα μόλις τέσσερα έως πέντε λεπτά έντονης διαλειμματικής σωματικής δραστηριότητας συσχετίστηκαν με σημαντικά χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου σε σύγκριση με όσους δεν είχαν καμία δραστηριότητα. Σε αυτές τις δραστηριότητες περιλαμβάνονται οι έντονες δουλειές του σπιτιού, τα βαριά ψώνια στο σουπερ μάρκετ, το δυναμικό περπάτημα ή τα παιχνίδια υψηλής ενέργειας με τα παιδιά.

Ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Σίδνεϊ, Εμμανουήλ Σταματάκης, επισημαίνει ότι "είναι αξιοσημείωτο να βλέπουμε ότι η αύξηση της έντασης των καθημερινών καθκόντων για μόλις τέσσερα έως πέντε λεπτά την ημέρα, που γίνονται σε σύντομες εκρήξεις περίπου ενός λεπτού η κάθε μία, συνδέεται με συνολική μείωση του κινδύνου καρκίνου έως και 18% και έως 32% για τύπους καρκίνου που έχουν συνδεθεί με τη σωματική δραστηριότητα".

Σημειώνεται ότι οι ενήλικες που δεν ασκούνται διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν ορισμένους καρκίνους, όπως του μαστού, του ενδομητρίου ή του παχέος εντέρου. Στην έρευνα μελετήθηκε ο αντίκτυπος της άσκησης σε 13 περιοχές ανάπτυξης καρκίνου, όπως το ήπαρ, οι πνεύμονες, οι νεφροί, το ενδομήτριο, το μύελωμα, το παχύ έντερο, το κεφάλι, η ουροδόχος κύστη και ο μαστός.

Πηγές:

ΑΠΕ-ΜΠΕ

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Υφαντόπουλος στο iatronet.gr: Πόσο αποκλίνει η Ελλάδα με την Ευρώπη στον τομέα της Υγείας και του Φαρμάκου

Η έλλειψη ύπνου εξαλείφει τις θετικές επιδράσεις της άσκησης [μελέτη]

Συνάντηση Χρυσοχοΐδη με τον πρέσβη του Ισραήλ