

Οποιαδήποτε δραστηριότητα είναι καλύτερη για την καρδιά από την καθιστική ζωή [μελέτη]

[iatronet.gr/article/120569/opoiadhpot-e-drasthriothta-einai-kalyterh-gia-thn-kardia-apo-thn-kathistikh-zoh-meleth](https://www.iatronet.gr/article/120569/opoiadhpot-e-drasthriothta-einai-kalyterh-gia-thn-kardia-apo-thn-kathistikh-zoh-meleth)

Εύη Ψωμιάδου

13 Νοεμβρίου 2023

Δευτέρα, 13 Νοεμβρίου 2023, 18:35

Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Οποιοδήποτε είδος άσκηση είναι πιο ωφέλιμη για την καρδιά από το να κάθεται κάποιος αδρανής, αναφέρει νέα έρευνα. Ενδιαφέρον έχει ότι αυτή η δραστηριότητα μπορεί να περιλαμβάνει ακόμα και τον ύπνο!

Έρευνα του British Heart Foundation είναι η πρώτη του είδους της που εξετάζει τη σχέση μεταξύ καθημερινών μοτίβων κίνησης και καρδιαγγειακής υγείας. Είναι το πρώτο εύρημα που προκύπτει από το παγκόσμιο consortium Prospective Physical Activity, Sitting, and Sleep.

Το συμπέρασμα της έρευνας είναι ότι ενώ μικρές αλλαγές στο πώς κινείται κάποιος μπορούν να έχουν θετική επίδραση στην υγεία της καρδιάς, η ένταση της κίνησης μετρά.

Ο Dr. Jo Blodgett, δήλωσε ότι η πιο ωφέλιμη αλλαγή που παρατηρήθηκε ήταν η αντικατάσταση της καθιστικής ζωής με μέτρια έως έντονη δραστηριότητα (τρέξιμο, έντονος περίπατος ή ανέβασμα σκάλας)- βασικά οποιαδήποτε δραστηριότητα αυξάνει τους παλμούς και κάνει κάποιον να αναπνέει πιο γρήγορα-ακόμα και για ένα έως δυο λεπτά.

Η έρευνα έδειξε ότι τα μεγαλύτερα οφέλη στην υγεία της καρδιάς προέρχονταν από τον χρόνο που περνούσε κάποιος σε μέτρια η έντονη δραστηριότητα, που ακολουθούνταν από πιο ελαφρά δραστηριότητα, ορθοστασία και στη συνέχεια ύπνο.

Μόλις 5 λεπτά υψηλότερης έντασης δραστηριότητα είχε αξιοσημείωτα θετική επίδραση στην υγεία της καρδιάς.

Απλές αλλαγές όπως να στέκεται όρθιος στο γραφείο του κάποιος θα μπορούσε να συμβάλλουν μακροπρόθεσμα στην υγεία της καρδιάς.

Το νεότερο στοιχείο σε αυτή την έρευνα είναι ότι έλαβε υπόψη διάφορες συμπεριφορές στο 24ωρο. Τελικά, η προσέγγιση θα επιτρέψει στους ειδικούς να δίνουν εξατομικευμένες συστάσεις ώστε οι άνθρωποι να είναι πιο δραστήριοι με τον κατάλληλο για αυτούς τρόπο.

Ο James Leiper δήλωσε ότι η νέα έρευνα δείχνει ότι μικρές προσαρμογές στην καθημερινή ρουτίνα θα μπορούσαν να μειώσουν τις πιθανότητες για έμφραγμα ή εγκεφαλικό.

Αυτή η άσκηση δείχνει ότι η αντικατάσταση ακόμα και μερικών λεπτών καθιστικής ζωής με μέτρια δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει τον ΔΜΣ, τη χοληστερόλη, την περιμέτρο μέσης και να έχει πολλά άλλα οφέλη.

Οι ερευνητές τονίζουν τη σημασία σταθερών, ευχάριστων αλλαγών στο πρόγραμμα ενός ανθρώπου για την προαγωγή ενεργητικών συνηθειών διαρκείας.

Προτείνουν "σνακ δραστηριότητας", όπως περπάτημα κατά τη διάρκεια τηλεφωνημάτων ή πηδηματάκια κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Απλώς το να αντικαταστήσει κάποιος μισή ώρα καθιστικής συμπεριφοράς με μέτρια έως έντονη άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές φυσιολογικές αλλαγές όπως μείωση της περιμέτρου μέσης κατά 2,54 εκατοστά.

Τα ευρήματα προέρχονται από 6 έρευνες που αξιολόγησαν 15.246 ανθρώπους σε 5 χώρες, με φορητή τεχνολογία για την παρακολούθηση 6 δεικτών υγείας.

Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο European Heart Journal.

Πηγές:

European Heart Journal.

Ειδήσεις υγείας σήμερα

33ο Πανελλήνιο Συνέδριο Χειρουργικής

Πώς θα περιορίσω την καφεΐνη

Το άγχος στην παιδική ηλικία επηρεάζει τον εγκέφαλο περισσότερο από τραυματισμό στο κεφάλι

Το άγχος στην παιδική ηλικία επηρεάζει τον εγκέφαλο περισσότερο από τραυματισμό στο κεφάλι

 [iatronet.gr/article/120568/to-aghos-sthn-paidikh-hlikia-ephreazei-ton-egkefalo-perissotero-apo-traymatismo-sto-kefali](https://www.iatronet.gr/article/120568/to-aghos-sthn-paidikh-hlikia-ephreazei-ton-egkefalo-perissotero-apo-traymatismo-sto-kefali)

iatronet.gr

13 Νοεμβρίου 2023

Δευτέρα, 13 Νοεμβρίου 2023, 18:12

Μελετώντας την επίδραση του άγχους στα πρώτα χρόνια ζωής των παιδιών και έπειτα από έρευνες σε αρουραίους, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το άγχος άλλαξε το επίπεδο ενεργοποίησης πολύ περισσότερων γονιδίων στον εγκέφαλο από ό,τι ένα χτύπημα στο κεφάλι.

Οι ερευνητές απομάκρυναν προσωρινά νεογέννητους αρουραίους από τις μητέρες τους καθημερινά για 14 ημέρες για να προκαλέσουν στρες που μιμείται τις επιπτώσεις των δυσμενών παιδικών εμπειριών. Την 15η ημέρα, οπότε οι αρουραίοι είναι αναπτυξιακά ισοδύναμοι με ένα μικρό παιδί, προκλήθηκε σε κάποιους αρουραίους που είχαν βιώσει στρες και σε αρουραίους χωρίς στρες ένα τραύμα στο κεφάλι με αναισθησία.

Έτσι, μελετήθηκαν τρεις συνθήκες στους αρουραίους: μόνο στρες, μόνο τραυματισμός στο κεφάλι ή στρες σε συνδυασμό με τραυματισμό στο κεφάλι. Επίσης, έγινε σύγκρισή τους με μη τραυματισμένους και μη στρεσαρισμένους αρουραίους.

"Βρήκαμε ότι πολλά περισσότερα γονίδια εκφράστηκαν διαφορετικά ως αποτέλεσμα του χειρισμού του στρες στην πρώιμη ζωή από ό,τι του χειρισμού της τραυματικής εγκεφαλικής βλάβης. Το στρες είναι πραγματικά ισχυρό και δεν πρέπει να υποτιμούμε τον αντίκτυπό του στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο. Νομίζω ότι τείνει να απορρίπτεται, αλλά είναι ένα απίστευτα σημαντικό θέμα δημόσιας υγείας", εξηγεί η Κάθριν Λενζ, αναπληρώτρια καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Οχάιο.

Η έρευνα παρουσιάστηκε στην ετήσια συνάντηση της Εταιρείας για τις Νευροεπιστήμες "Neuroscience 2023".

Η πρώτη συγγραφέας, Μικαέλα Μπριτς, μεταπτυχιακή φοιτήτρια στο εργαστήριο της Λενζ, εξέτασε τις μεταβολές της γονιδιακής έκφρασης στην περιοχή του ιππόκαμπου του εγκέφαλου των ζώων αργότερα, κατά την περίοδο της νεανικής ηλικίας.

Το άγχος μόνο του και το άγχος σε συνδυασμό με τραυματική εγκεφαλική βλάβη παρήγαν μερικά αξιοσημείωτα αποτελέσματα. Μεταξύ άλλων και οι δύο συνθήκες ενεργοποίησαν μονοπάτια σε νευρώνες που σχετίζονται με την πλαστικότητα του εγκέφαλου, δηλαδή την ικανότητά του να προσαρμόζεται σε κάθε είδους αλλαγές.

Επιπλέον, σε δοκιμές συμπεριφοράς σε αρουραίους που είχαν ενηλικιωθεί, διαπιστώθηκε ότι μόνο τα ζώα που βίωσαν άγχος στην αρχή της ζωής τους ήταν επιρρεπή στο να εισέρχονται σε μια τοποθεσία που τα κάνει ευάλωτα στα αρπακτικά.

"Συνολικά, αυτό υποδηλώνει ότι μπορεί να παίρνουν περισσότερα ρίσκα αργότερα στη ζωή τους, γεγονός που συνάδει με τα ανθρώπινα δεδομένα που δείχνουν ότι το στρες στην πρώιμη ζωή μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για ορισμένες καταστάσεις, όπως η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), που μπορεί να χαρακτηρίζεται από συμπεριφορές ροπής προς τον κίνδυνο ή διαταραχές χρήσης ουσιών", σημειώνει η Μπριτς.

Πηγές:

ΑΠΕ-ΜΠΕ

Ειδήσεις υγείας σήμερα

33ο Πανελλήνιο Συνέδριο Χειρουργικής

Πώς θα περιορίσω την καφεΐνη

Οποιαδήποτε δραστηριότητα είναι καλύτερη για την καρδιά από την καθιστική ζωή [μελέτη]

Αναπτύχθηκε εξέταση αίματος που θα μπορούσε να προβλέπει την επιδείνωση της πολλαπλής σκλήρυνσης [μελέτη]

 [iatronet.gr/article/120563/anaptyhthhke-exetash-aimatos-poy-tha-mporoyse-na-provlepei-thn-epideinosh-ths-pollaplhs-sklhrynshs-meleth](https://www.iatronet.gr/article/120563/anaptyhthhke-exetash-aimatos-poy-tha-mporoyse-na-provlepei-thn-epideinosh-ths-pollaplhs-sklhrynshs-meleth)

Εύη Ψωμιάδου

13 Νοεμβρίου 2023

Δευτέρα, 13 Νοεμβρίου 2023, 16:01

Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Ερευνητές του University of California, ανακοίνωσαν ότι ανέπτυξαν εξέταση αίματος που θα μπορούσε να εντοπίζει πόσο γρήγορα θα μπορούσε να εξελιχθεί η πολλαπλή σκλήρυνση σε έναν άνθρωπο.

Εξετάσεις αίματος που έδειχναν αυξημένα επίπεδα του NfL, "βιοδείκτη" που υποδεικνύει νευρική βλάβη, φάνηκε να προβλέπουν με μεγάλη ακρίβεια επιδείνωση των συμπτωμάτων πολλαπλής σκλήρυνσης τα επόμενα 2 χρόνια.

Ο Dr. Ahmed Abdelhak, δήλωσε ότι αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει στον σχεδιασμό της αγωγής.

Εξήγησε ότι αυτή η αύξηση του NfL έως 2 χρόνια πριν φανούν σημάδια επιδείνωσης της αναπηρίας αντιπροσωπεύει παράθυρο όπου παρεμβάσεις ενδεχομένως προλαμβάνουν την επιδείνωση.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν την κλίμακα Expanded Disability Status Scale για να παρακολουθήσουν πόσο γρήγορα εξελίσσονταν τα συμπτώματα σε ομάδα 1.900 ανθρώπων με πολλαπλή σκλήρυνση οι οποίοι παρακολουθήθηκαν για 10 χρόνια.

Τα ευρήματα υπογράμμισαν τη μη προβλεψιμότητα της εξέλιξης της πάθησης. Στην ομάδα, 570 άνθρωποι είχαν σταθερή επιδείνωση των συμπτωμάτων ενώ η νόσος παρέμενε σχετικά σταθερή σε διάστημα 10 ετών.

Εξετάσεις αίματος που στόχευαν το NfL φάνηκε να προβλέπουν σε ποιον θα εξελισσόταν ή όχι η πάθηση.

Αυξημένα επίπεδα NfL συνδέονταν με έως 91% υψηλότερο κίνδυνο επιδείνωσης της αναπηρίας με υποτροπή περίπου ένα χρόνο αργότερα και έως 49% υψηλότερο κίνδυνο επιδείνωσης της αναπηρίας χωρίς υποτροπή σχεδόν 2 χρόνια αργότερα.

Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο JAMA Neurology.

Πηγές:

JAMA Neurology.

Ειδήσεις υγείας σήμερα

33ο Πανελλήνιο Συνέδριο Χειρουργικής

Πώς θα περιορίσω την καφεΐνη

Οποιαδήποτε δραστηριότητα είναι καλύτερη για την καρδιά από την καθιστική ζωή [μελέτη]

Μειώνει τον κίνδυνο εμφράγματος και καρδιακής νόσου

 healthpharma.gr/pharmacy/wegovy-meionei-ton-kindyno-emfragmatos-kai-kardiakis-nosoy

13 Νοεμβρίου 2023

Wegovy: Μειώνει τον κίνδυνο εμφράγματος και καρδιακής νόσου

14/11/2023

Τα οφέλη της δημοφιλούς θεραπείας Wegovy (σεμαγλουτίδη) για την παχυσαρκία παρουσίασε η Νονο Nordisk στην ετήσια επιστημονική συνάντηση της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας στη Φιλαδέλφεια, διαπιστώνοντας πως επεκτείνονται πέρα από την απώλεια βάρους και στην προστασία της καρδιάς.

ΔΩΡΕΑΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ NEWSLETTER

- ΕΤΙΚΕΤΕΣ
- Amgen
- Markus Manns
- Novo Nordisk
- Pfizer
- Wegovy
- απώλεια βάρους
- εγκεφαλικό
- Καρδιαγγειακά
- Παχυσαρκία
- σεμαγλουτίδη

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