


Το γρήγορο περπάτημα προστατεύει από τον διαβήτη τύπου 2 [μελέτη]

 [iatronet.gr/article/121010/to-grhgoro-perpathma-prostateyei-apo-ton-diavhth-typou-2-meleth](https://www.iatronet.gr/article/121010/to-grhgoro-perpathma-prostateyei-apo-ton-diavhth-typou-2-meleth)

iatronet.gr

30 Νοεμβρίου 2023

Πέμπτη, 30 Νοεμβρίου 2023, 19:33

Το περπάτημα με ταχύτητα 4 ή περισσότερων χιλιομέτρων την ώρα συνδέεται με σημαντικά χαμηλότερο κίνδυνο διαβήτη τύπου 2, έδειξε ανάλυση δεδομένων διαθέσιμων στοιχείων, που δημοσιεύτηκε στο British Journal of Sports Medicine.

Και όσο πιο γρήγορη είναι η ταχύτητα πάνω από 4 χλμ./ώρα, τόσο χαμηλότερος φαίνεται να είναι ο κίνδυνος, με κάθε 1 χλμ αύξησης της ταχύτητας να σχετίζεται με 9% μείωση του κινδύνου, έδειξαν τα ευρήματα.

Αν και η τακτική έξοδος για μια βόλτα σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, δεν είναι σαφές ποια μπορεί να είναι η βέλτιστη ταχύτητα για την αποτροπή της νόσου, λένε οι ερευνητές.

Η συγκεντρωτική ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι σε σύγκριση με το περπάτημα με λιγότερα από 3 χλμ./ώρα, μια μέση ή κανονική ταχύτητα περπατήματος 3-5 χλμ./ώρα συσχετίστηκε με 15% χαμηλότερο κίνδυνο διαβήτη ανεξάρτητα από τον χρόνο που αφιερώνεται στο περπάτημα.

Ομοίως, το αρκετά γρήγορο περπάτημα με ταχύτητα 5-6 χλμ/ώρα συσχετίστηκε με 24% χαμηλότερο κίνδυνο διαβήτη τύπου 2 σε σύγκριση με τη βόλτα.

Το γρήγορο περπάτημα ή το βάδισμα με ταχύτητα πάνω από 6 χλμ/ώρα συσχετίστηκε με μειωμένο κίνδυνο περίπου 39%, ίσο με 2,24 λιγότερες περιπτώσεις διαβήτη τύπου 2 σε κάθε 100 άτομα.

Κάθε 1 χλμ./ώρα αύξηση της ταχύτητας περπατήματος συσχετίστηκε με 9% χαμηλότερο κίνδυνο διαβήτη τύπου 2, με το ελάχιστο όριο των 4 χλμ/ώρα ίσο με 87 βήματα/λεπτό για τους άνδρες και 100 βήματα/λεπτό για τις γυναίκες, υποδηλώνουν τα ευρήματα.

Οι ερευνητές αναγνωρίζουν ότι 3 μελέτες αξιολογήθηκαν ως έχουσες μέτριο κίνδυνο μεροληψίας ενώ οι άλλες επτά αξιολογήθηκαν ως έχουσες σοβαρό κίνδυνο, κυρίως λόγω της ανεπαρκούς προσαρμογής για πιθανώς επιδρούντες παράγοντες και του τρόπου με τον οποίο αξιολογήθηκε η ταχύτητα βαδίσματος.

Ένας άλλος παράγοντας που πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι η αντίστροφη αιτιότητα, σύμφωνα με την οποία οι συμμετέχοντες με μεγαλύτερη ταχύτητα περπατήματος μπορεί να είναι πιο πιθανό να είναι σωματικά δραστήριοι και να έχουν καλύτερη καρδιοαναπνευστική ικανότητα, μεγαλύτερη μυϊκή μάζα και καλύτερη γενική κατάσταση υγείας.

Επομένως, τα ευρήματα πρέπει να ερμηνευτούν υπό το φως αυτών των περιορισμών, προειδοποιούν οι ερευνητές. Αλλά υπάρχουν εύλογες εξηγήσεις για τα ευρήματα, εξηγούν.

Η ταχύτητα βάδισης είναι ένας σημαντικός δείκτης της συνολικής υγείας και ένας βασικός δείκτης της λειτουργικής ικανότητας. Η ταχύτερη ταχύτητα βάδισης σχετίζεται με καλύτερη καρδιοαναπνευστική ικανότητα και μυϊκή δύναμη, τα οποία και τα δύο συνδέονται με τον κίνδυνο διαβήτη. Και το γρήγορο περπάτημα είναι καλό για την απώλεια βάρους, το οποίο βοηθά στη βελτίωση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη.

Οι ερευνητές καταλήγουν ότι «Η παρούσα μετα-ανάλυση υποδηλώνει ότι το αρκετά γρήγορο και γρήγορο περπάτημα, ανεξάρτητα από τον συνολικό όγκο της σωματικής δραστηριότητας ή τον χρόνο που αφιερώνεται στο περπάτημα ανά ημέρα, μπορεί να σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο διαβήτη τύπου 2 στους ενήλικες.

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Γιατί αξίζει να χρησιμοποιούμε σκόρδο στη μαγειρική μας

“Το ρεκόρ στην LDL χοληστερόλη”

Αυξημένα επίπεδα ορμονών θυρεοειδούς συνδέονται με μεγαλύτερο κίνδυνο γνωστικών προβλημάτων

Πόσο αποτελεσματικές ήταν οι αρχικές και αναμνηστικές δόσεις του εμβολίου κατά της CoViD

[iatronet.gr/article/120985/meleth-ecdc-poso-apotelesmatikes-htan-oi-arhikes-kai-anamnhstikes-doseis-toy-emvolioy-kata-ths-covid](https://www.iatronet.gr/article/120985/meleth-ecdc-poso-apotelesmatikes-htan-oi-arhikes-kai-anamnhstikes-doseis-toy-emvolioy-kata-ths-covid)

Δημήτρης Καραγιώργος

30 Νοεμβρίου 2023

Πέμπτη, 30 Νοεμβρίου 2023, 14:00

Δημήτρης Καραγιώργος

Διευθυντής Σύνταξης

Τα ποσοστά προστασίας των εμβολίων κατά της CoViD από νοσηλεία και θάνατο σε έξι ευρωπαϊκές χώρες, κατέγραψαν οι ειδικοί του Ευρωπαϊκού Κέντρου Ελέγχου Νοσημάτων (ECDC).

Σε έκθεση που **δημοσιοποίησαν σήμερα**, παραθέτουν δεδομένα από τη χορήγηση των αρχικών και των αναμνηστικών δόσεων σε πληθυσμούς 50 ετών και άνω στο **Βέλγιο**, στη **Δανία**, στη **Λουξεμβούργο**, στη **Ναβάρρα της Ισπανίας**, στη **Νορβηγία** και στην **Πορτογαλία**.

Η περίοδος μελέτης κάλυπτε το διάστημα **από τον Απρίλιο του 2022 έως τον Μάρτιο του 2023**. Σε διάφορες φάσεις της μελέτης αναλύθηκαν δεδομένα από **500.000 έως 1.300.000 άτομα** με πλήρη σειρά αρχικού εμβολιασμού, χωρίς αναμνηστική δόση, **μεταξύ 3.100.000 και 13.200.000 ατόμων** πλήρως εμβολιασμένων και με πρώτη αναμνηστική δόση, **6.800.000 άτομα** πλήρως εμβολιασμένων και με δεύτερη αναμνηστική δόση και **700.000 άτομα** που είχαν λάβει και τρίτη αναμνηστική δόση.

Στις παραπάνω περιπτώσεις, **καταγράφηκαν συνολικά 31.900 νοσηλείες λόγω CoViD και 13.100 θάνατοι που σχετίζονται με την CoViD**.

Στην αρχή της περιόδου της μελέτης, το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού της μελέτης είχε λάβει μια πρώτη αναμνηστική δόση, ενώ το ποσοστό των ατόμων που εμβολιάστηκαν πλήρως με αρχικές δόσεις χωρίς αναμνηστικές ήταν πολύ χαμηλό, ειδικά σε άτομα άνω των 65 ετών.

Σε σύγκριση με όσους είχαν κάνει μόνον τις αρχικές δόσεις, όσοι έλαβαν την πρώτη αναμνηστική δόση είχαν κατά 50% μικρότερο κίνδυνο νοσηλείας σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Η προστασία μειώθηκε 12 εβδομάδες αργότερα και υποχώρησε ακόμη περισσότερο μετά από 24 εβδομάδες.

Στην πιο πρόσφατη εκτίμηση, **μεταξύ Φεβρουαρίου και Μαρτίου 2023, η πρώτη αναμνηστική δόση έδειξε ελάχιστη έως καθόλου πρόσθετη προστασία.**

Η αποτελεσματικότητα του εμβολίου κατά του θανάτου λόγω CoViD ήταν παρόμοια, αν και υπήρξε μικρός αριθμός συμβάντων ιδιαίτερα στις ομάδες κάτω των 65 ετών.

Η δεύτερη αναμνηστική δόση του εμβολίου αποκατέστησε την προστασία στις ηλικίες άνω των 65 ετών σε ποσοστό 76% έως 79% για νοσηλεία και κατά 76% έως 85% για θάνατο.

Η αποτελεσματικότητα του εμβολίου μειώθηκε με την πάροδο του χρόνου, υπόχωρώντας κάτω από 50% μετά από 24 εβδομάδες.

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Το γρήγορο περπάτημα προστατεύει από τον διαβήτη τύπου 2 [μελέτη]

Γιατί αξίζει να χρησιμοποιούμε σκόρδο στη μαγειρική μας

“Το ρεκόρ στην LDL χοληστερόλη”

Αυξημένα επίπεδα ορμονών θυρεοειδούς συνδέονται με μεγαλύτερο κίνδυνο γνωστικών προβλημάτων

[iatronet.gr/article/121006/ayxhmena-epipeda-ormonon-thyreoeidoys-syndeontai-me-megalytero-kindyno-gnostikon-provlhmaton](https://www.iatronet.gr/article/121006/ayxhmena-epipeda-ormonon-thyreoeidoys-syndeontai-me-megalytero-kindyno-gnostikon-provlhmaton)

Εύη Ψωμιάδου

30 Νοεμβρίου 2023

Πέμπτη, 30 Νοεμβρίου 2023, 17:35

Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Αυξημένα επίπεδα ορμονών θυρεοειδούς φαίνεται να βλάπτουν τον γηράσκοντα εγκέφαλο αυξάνοντας τον κίνδυνο ηλικιωμένων για άνοια ή άλλες γνωστικές διαταραχές, αναφέρει νέα έρευνα.

Η θυρεοτοξίκωση συνδεόταν με προβλήματα σκέψης είτε προερχόταν από υπερδραστηριότητα θυρεοειδή είτε από λήψη φαρμάκου για αυτόν.

Η Dr. Jennifer Mammen, του Johns Hopkins University School of Medicine, δήλωσε ότι τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι αυξημένος κίνδυνος γνωστικών διαταραχών είναι μεταξύ των πιθανώς αρνητικών συνεπειών υπερβάλλουσας ορμόνης θυρεοειδούς, που είναι συνέπεια ορμονοθεραπείας.

Οι ερευνητές ανέλυσαν αρχεία 66.000 ηλικιωμένων που έλαβαν πρωτοβάθμια περίθαλψη μεταξύ 2014 και 2023.

Γενικά, αυξημένα επίπεδα ορμονών θυρεοειδούς συνδέονταν με αύξηση του κινδύνου διάγνωσης γνωστικής διαταραχής κατά 39%.

Περίπου 11% ασθενών με θυρεοτοξίκωση διαγνώστηκαν με γνωστικό πρόβλημα έως την ηλικία των 75 σε σύγκριση με 6% αυτών που ποτέ δεν είχαν υψηλά επίπεδα.

Εως την ηλικία των 85, το 34% των ασθενών με θυρεοτοξίκωση είχαν διαγνωστεί με γνωστικά προβλήματα σε σύγκριση με 26% ασθενών χωρίς υψηλό επίπεδο.

Στους ανθρώπους με συνταγογραφημένη ορμόνη θυρεοειδούς, η ποσότητα που λάμβαναν συνδεόταν με τον κίνδυνο γνωστικών διαταραχών.

Ασθενείς των οποίων τα φάρμακα προκαλούσαν πολύ υψηλά επίπεδα ορμονών θυρεοειδούς είχαν 65% αυξημένο κίνδυνο γνωστικών προβλημάτων έναντι 23% αυξημένου κινδύνου σε όσους τα φάρμακα προκαλούσαν πιο μέτριου βαθμού υπερβάλλουσα ορμόνη.

Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο JAMA Internal Medicine.

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Το γρήγορο περπάτημα προστατεύει από τον διαβήτη τύπου 2 [μελέτη]

Γιατί αξίζει να χρησιμοποιούμε σκόρδο στη μαγειρική μας

“Το ρεκόρ στην LDL χοληστερόλη”