

Η μέτριας έντασης άσκηση μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου στις γυναίκες

2014-02-20 19:35:06

Οι ασκήσεις μέτριας έντασης, όπως βάδισμα, γκολφ και βόλεϊ, μπορεί να είναι καλύτερες για τη μείωση του κινδύνου εγκεφαλικού επεισοδίου σε σύγκριση με έντονες δραστηριότητες, όπως το κολύμπι, το τρέξιμο και η αερόβια, αναφέρουν ερευνητές που έλαβαν μέρος στο συνέδριο του American Stroke Association.

Ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία από την έρευνα California Teachers Study, που περιλαμβάνει 133.479 γυναίκες για να διαπιστώσουν πώς η άσκηση επηρεάζει τον κίνδυνο μιας γυναίκας να υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο.

Γυναίκες που ανέφεραν ότι έκαναν περισσότερη άσκηση μέτριας έντασης 3 χρόνια πριν την εγγραφή τους στην έρευνα είχαν 20% χαμηλότερο κίνδυνο σε σύγκριση με γυναίκες που δεν ανέφεραν σωματική δραστηριότητα. Η μέτριας έντασης άσκηση μπορεί να ποικίλλει από μια ώρα άσκηση την εβδομάδα έως περισσότερες από 5 ώρες την εβδομάδα.

Η ερευνήτρια Sophia Wang, παρατήρησε σαφή σκιαγράφηση του οφέλους στις γυναίκες που ασκούσαν με μέτρια ένταση 1-2 ώρες την εβδομάδα. Μελετήθηκε και η έντονη άσκηση αλλά δεν παρατηρήθηκαν σαφή οφέλη.

Η Wang, καθηγήτρια στο Beckman Research Institute—City of Hope της Καλιφόρνια, δήλωσε ότι τα στοιχεία της δύσκολα συμφωνούν με την πεποίθηση 'όσο περισσότερο κινείσαι τόσο καλύτερα.'

Η ανάλυση επίσης ανακάλυψε ότι ενώ η ορμονοθεραπεία φάνηκε να αυξάνει τον κίνδυνο του εγκεφαλικού επεισοδίου, η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την τροποποίηση του κινδύνου.

[Share / Save](#)   