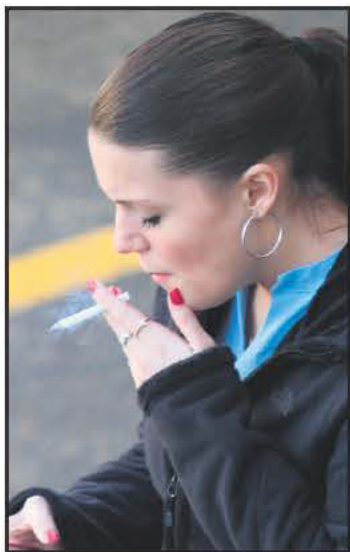


Οι καπνιστές παθαίνουν πρόωρα έμφραγμα

Οι καπνιστές όχι μόνο διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να πάθουν έμφραγμα αλλά το εκδηλώνουν και σε πολύ νεότερη ηλικία απ' ό,τι οι μη καπνιστές, σύμφωνα με μία νέα μελέτη. Όπως έδειξε, κατά μέσον όρο παθαίνουν έμφραγμα μια δεκαετία ή και νωρίτερα ακόμη απ' ό,τι οι μη καπνιστές.

Και το χειρότερο: το έμφραγμα τους απειλεί σε νεαρή ηλικία, ακόμα κι αν δεν έχουν κανέναν άλλο παράγοντα κινδύνου για να το εμφανίσουν. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, οι οποίοι μελέτησαν σχεδόν 3.600 ασθενείς, οι οποίοι είχαν νοσηλευτεί με έμφραγμα ή ασταθή στηθάγχη. Η ασταθής στηθάγχη είναι πόνος στο στήθος που προκα-



λείται από την μειωμένη παροχή αίματος στην καρδιά και συχνά αποτελεί προάγγελο εμφράγματος.

Το 25% των ασθενών ήταν νυν καπνιστές - και κατά μέσον όρο ήταν νεότεροι από

τους μη καπνιστές και με λιγότερα συνοδά προβλήματα υγείας. Στην πραγματικότητα, οι μη καπνιστές είχαν μέση ηλικία 64 ετών όταν εισήχθησαν στο νοσοκομείο, ενώ οι καπνιστές είχαν μέση ηλικία 55 ετών. Οι αντίστοιχες ηλικίες για τις γυναίκες ήταν τα 70 χρόνια για τις μη καπνίστριες και τα 57 χρόνια για τις καπνίστριες. Επιπλέον, οι καπνιστές είχαν πολύ λιγότερες πιθανότητες να πάσχουν από άλλα προβλήματα υγείας που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφράγματος, όπως η αυξημένη χοληστερόλη, η υπέρταση και ο διαβήτης - και γι' αυτό το κάπνισμα θεωρήθηκε ο κύριος υπαίτιος για το έμφραγμά τους. Η μελέτη δημοσιεύεται στην "Επιθεώρηση του Αμερικανικού Κολεγίου Καρδιολογίας".

Λιγότερα τα εγκεφαλικά σε όσους τρώνε σοκολάτα

Ακόμα ένα όφελος της σοκολάτας στην υγεία ανακάλυψαν Σουηδοί ερευνητές. Σε μελέτη με περισσότερες από 33.000 εθελόντριες διαπίστωσαν πως όσο περισσότερη σοκολάτα έτρωγαν, τόσο λιγότερα εγκεφαλικά επεισόδια πάθαιναν.

Τα ευρήματα προστίθενται στην πληθώρα των επιστημονικών στοιχείων που συσχετίζουν την συστηματική κατανάλωση κακάο με την καρδιαγγειακή υγεία. Εντούτοις, δεν σημαίνουν πως μπορεί κανείς να τρώει ακατάσχετα σοκολάτες, διότι περιέχουν πολλές θερμίδες, λίπη και ζάχαρη, κατά την επικεφαλής ερευνήτρια δρ Σουζάνα Λάρσον, από το Ίδρυμα Καρολίνσκα, στην Στοκχόλμη. Επει-

δή, εξάλλου, η μαύρη σοκολάτα "περιέχει περισσότερο κακάο και λιγότερη ζάχαρη απ' ό,τι η σοκολάτα γάλακτος, η κατανάλωση της μαύρης σοκολάτας πιθανώς είναι η πιο ωφέλιμη", λέει.

Όπως γράφουν η δρ Λάρσον και οι συνεργάτες της στην "Επιθεώρηση του Αμερικανικού Κολεγίου Καρδιολογίας", οι εθελόντριές τους είχαν ηλικία 49 έως 83 ετών, και συμμετείχαν στη μελέτη τους επί μία δεκαετία. Στη διάρκεια της δεκαετίας, 1.549 από αυτές έπαθαν εγκεφαλικό. Όσο περισσότερη σοκολάτα έτρωγαν οι γυναίκες, τόσο μικρότερος ήταν ο κίνδυνος εγκεφαλικού.

Στην πραγματικότητα, μεταξύ των εθελοντριών με την υ-

ψηλότερη εβδομαδιαία κατανάλωση σοκολάτας (πάνω από 45 γραμμάρια), καταγράφηκαν 2,5 εγκεφαλικά ανά 1.000 γυναίκες ανά χρόνο. Η αντίστοιχη αναλογία στις γυναίκες με την μικρότερη εβδομαδιαία κατανάλωση σοκολάτας (κάτω από 8,9 γραμμάρια) ήταν 7,8 εγκεφαλικά ανά 1.000 γυναίκες ανά έτος.

Οι επιστήμονες πιστεύουν πως η μείωση του κινδύνου οφείλεται στα φλαβονοειδή της σοκολάτας - ένα είδος θρεπτικών συστατικών που μειώνει την αρτηριακή πίεση, η οποία αποτελεί τον κύριο παράγοντα κινδύνου για εγκεφαλικό.

Τα φλαβονοειδή βελτιώνουν επίσης ουσίες στο αίμα που σχετίζονται με την καρδιαγγειακή υγεία.



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύδνεϋ



• Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία

Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.

• Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές **ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



• Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.

• Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.

• Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

• Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ
ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ
ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"
9564 3288**

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia
www.deathandfuneralnotices.com.au

Reflections at Rookwood 02 9764 6088