

Υγεία / Διατροφή

Σωματική αδράνεια: Από ποια αιτία και πόσο αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου

Η καθιστική ζωή και η έλλειψη άσκησης αυξάνει τον κίνδυνο άμεσου θανατηφόρου εμφράγματος. Αντίθετα, οι σωματικά δραστήριοι άνθρωποι, ιδίως όσοι ασκούνται τακτικά, έχουν μικρότερη πιθανότητα να πεθάνουν αμέσως μετά από ένα έμφραγμα, σύμφωνα με νέα ευρωπαϊκή επιστημονική μελέτη με τη συμμετοχή Ελλήνων ερευνητών.

Οι ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία για 28.140 άτομα που είχαν υποστεί έμφραγμα, εκ των οποίων σχεδόν τα 5.000 (ποσοστό 18%) είχαν πεθάνει μέσα σε τέσσερις εβδομάδες μετά το έμφραγμα. Από αυτά τα θανατηφόρα εμφράγματα, σχεδόν δύο στα τρία (62,3%) είχαν οδηγήσει σε άμεσο θάνατο.

Διαπιστώθηκε ότι όσοι άνθρωποι είχαν μέτρια και υψηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και άσκησης στον ελεύθερο χρόνο τους, είχαν 33% και 45% μικρότερο κίνδυνο, αντίστοιχα, να πεθάνουν αμέσως μετά το έμφραγμα. Η πιθανότητα θανάτου μέσα στις επόμενες 28 ημέρες ήταν μικρότερη κατά 36% και 28%, αντίστοιχα.

Οι οδηγίες των ειδικών συνιστούν οι υγιείς ενήλικες όλων των ηλικιών να κάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά άσκηση μέτριας έντασης την εβδομάδα ή 75 λεπτά μεγάλης έντασης.

Από ελληνικής πλευράς, στη μελέτη συμμετείχαν ο καθηγητής Βιοστατιστικής-Επιδημιολογίας της Διατροφής Δημοσθένης Παναγιωτάκος και η Ματίνα Κούβαρη από το Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου Αθηνών, καθώς, επίσης, η Χριστίνα Χρυσόχου της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και της Α' Καρδιολογικής Κλινικής στο «Ιπποκράτειο».

Τα ευρήματα δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό Προληπτικής Καρδιολογίας «European Journal of Preventive Cardiology» της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Καρδιολογίας.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

W	V	U		V	N	V	V	
V	W	I	Z	T		Z	E	P
E	V		V	I	N	I	A	T
	Z	O	V	V	E	Φ		Z
Z	V	K	E		I	V	Φ	O
O		V	M	V	V	V	A	M
I	P	I		K	V	P	I	Z
Z	V	N	V	N		V	P	V
V	K	I	T	V	P		E	P
	E		E	M	O		V	T
	N	V	Z		O	M	T	E
		V	M	A		O	Φ	E

8	9	7	6	3	5	2	8	1	4
5	4	1	9	8	2	7	1	7	6
6	3	2	1	4	5	8	7	9	3
2	6	3	4	5	1	7	9	8	
7	8	9	6	2	3	1	4	5	
1	5	4	8	7	1	4	7	3	
9	7	8	2	3	6	4	5	1	
4	1	5	7	9	8	6	2	3	
3	2	6	1	4	5	8	7	9	

Ευκολο

Πυκολο

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με την Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου, είναι πιθανό να σας φέρει πολύ κοντά με ένα άτομο από το φιλικό σας περιβάλλον, ωστόσο, τα στοιχεία αυτής της σχέσης εκτός από το πάθος θα είναι η ζήλεια και η ένταση.

Το Σάββατο Θα έχετε ευχάριστες συζητήσεις με φίλους, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα ολοκληρώσει την ανάδρομη πορεία του στο ζώδιο του Υδροχόου και θα μπει σε στάση.

Ενώ την Κυριακή Η επιστροφή του Ερμή σε ορθή πορεία, θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε τις συζητήσεις που είχατε ξεκινήσει πριν λίγο καιρό με φιλικό σας πρόσωπα και αφορούν τις προοπτικές μιας νέας συνεργασίας.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Παρασκευή η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο σας με την κυβερνήτη του ζωδίου σας Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου, θα δημιουργήσει εντάσεις και ζηλίες στις ερωτικές σας σχέσεις.

Το Σάββατο Θα πρέπει να είστε προσεκτικοί με την διαχείριση των οικονομικών σας και να μην παρασυρθείτε σε σπατάλες, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα ολοκληρώσει την ανάδρομη πορεία του στο ζώδιο του Υδροχόου και θα μπει σε στάση.

Ενώ την Κυριακή Η επιστροφή του Ερμή σε ορθή πορεία, θα σας βοηθήσει να πετύχετε τους νέους επαγγελματικούς σας στόχους και να αλλάξετε την εικόνα που έχουν οι άλλοι για εσάς.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με την Αφροδίτη από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου, θα σας παρασύρει σε κρυφές ερωτικές περιπέτειες γεμάτες ένταση και πάθος.

Το Σάββατο Η επιθυμία σας να κλείσετε όλες σας τις υποθέσεις θα σας κάνει βιαστικούς και ανυπόμονους, επίσης την ίδια ημέρα ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ερμής θα ολοκληρώσει την ανάδρομη πορεία του στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου και θα μπει σε στάση.

Ενώ την Κυριακή Η επιστροφή του Ερμή σε ορθή πορεία, θα ωθήσει να πάρετε την απόφαση και να ξεκινήσετε ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο που για καιρό αναβάλλατε.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με την Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας παρασύρει σε ερωτικές αντιζηλίες.

Το Σάββατο Η ανάγκη σας για χαλάρωση και ξεκούραση θα είναι πολύ έντονη, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα ολοκληρώσει την ανάδρομη πορεία του στο ζώδιο του Υδροχόου και θα μπει σε στάση.

Ενώ την Κυριακή Η επιστροφή του Ερμή σε ορθή πορεία, ευνοεί τις νέες οικονομικές συνεργασίες.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με την Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου, είναι πιθανό να σας παρασύρει σε σκηνές ζηλοτυπίας.

Το Σάββατο Θα έχετε ευχάριστες συζητήσεις με φίλους, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα ολοκληρώσει την ανάδρομη πορεία του απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Υδροχόου και θα μπει σε στάση.

Ενώ την Κυριακή Η επιστροφή του Ερμή σε ορθή πορεία, θα σας βοηθήσει να αποκαταστήσετε τις σχέσεις σας τόσο με τον σύντροφο σας όσο και με τους συνεργάτες σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την Παρασκευή Η είσοδος του Ήλιου στους Ιχθύς θα στρέψει την προσοχή σας στις διαπροσωπικές σας σχέσεις. Την Παρασκευή η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Ταύρου με την Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου, είναι πιθανό να σας παρασύρει σε μια ερωτική περιπέτεια με ένα συνάδελφο σας.

Το Σάββατο Θα ασχοληθείτε με την εικόνα σας, επίσης την ίδια ημέρα ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ερμής θα ολοκληρώσει την ανάδρομη πορεία του στο ζώδιο του Υδροχόου και θα μπει σε στάση.

Ενώ την Κυριακή Η επιστροφή του Ερμή σε ορθή πορεία, θα σας βοηθήσει βρείτε αποτελεσματικές λύσεις στην δουλειά σας και να κερδίσετε την αποδοχή των συναδέλφων σας.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Παρασκευή Η είσοδος του Ήλιου στους Ιχθύς θα σας φέρει νέες ευθύνες στην δουλειά σας. Την Παρασκευή η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με την κυβερνήτη του ζωδίου σας Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου, σας υπόσχεται ότι θα ζήσετε στιγμές γεμάτες ένταση και πάθος με το ερωτικό σας ταίρι.

Το Σάββατο Θα έχετε ευχάριστες ειδήσεις από φίλους που βρίσκονται μακριά, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα ολοκληρώσει την ανάδρομη πορεία του στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου και θα μπει σε στάση.

Ενώ την Κυριακή Η επιστροφή του Ερμή σε ορθή πορεία, θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε ένα μελλοντικό σας σχέδιο που συνεχώς αναβάλλατε, ενώ σε προσωπικό επίπεδο θα εκφράσετε τα συναισθήματα σας στον σύντροφο σας με μεγαλύτερη ευκολία από ότι στο παρελθόν.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με την Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου, είναι πιθανό να σας οδηγήσει στην απόφαση να δώσετε ένα τέλος σε μια σχέση μετά από ένα καυγά.

Το Σάββατο Θα ασχοληθείτε με τα οικονομικά σας, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα ολοκληρώσει την ανάδρομη πορεία του στο ζώδιο του Υδροχόου και θα μπει σε στάση.

Ενώ την Κυριακή Η επιστροφή του Ερμή σε ορθή πορεία, θα σας βοηθήσει να αποκαταστήσετε τις σχέσεις σας με τα συγγενικά σας πρόσωπα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με την Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου, θα δημιουργήσει εντάσεις στις σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας, με αφορμή κουτσομπολιά και κακόβουλα σχόλια που γίνονται πίσω από την πλάτη σας.

Το Σάββατο Θα ασχοληθείτε με τις προσωπικές σας σχέσεις και τις συνεργασίες σας, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα ολοκληρώσει την ανάδρομη πορεία του στο ζώδιο του Υδροχόου και θα μπει σε στάση.

Ενώ την Κυριακή Η επιστροφή του Ερμή σε ορθή πορεία, θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε με επιτυχία μια επαγγελματική συμφωνία.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Ταύρου με την Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας κάνει ιδιαίτερα κτηκτικούς απέναντι στο ερωτικό σας ταίρι γεγονός που από την μια πλευρά θα του αρέσει, από την άλλη πλευρά όμως θα τον ωθήσει σε αντιδράσεις.

Το Σάββατο Θα δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στην υγεία και στην διατροφή σας, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα ολοκληρώσει την ανάδρομη πορεία του στο ζώδιο του Υδροχόου και θα μπει σε στάση.

Ενώ την Κυριακή Η επιστροφή του Ερμή σε ορθή πορεία, θα σας βοηθήσει εδραιώσετε την παρουσία σας στο χώρο της εργασίας σας μετά από μια επαγγελματική επιτυχία.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με την Αφροδίτη από το ζώδιο σας είναι πιθανό να σας παρασύρει σε ερωτικά καυγαδάκια, τα οποία θα είναι αποτέλεσμα της ζήλιας σας.

Το Σάββατο Θα αφήσετε πίσω σας τις κακές στιγμές και θα έρθετε πιο κοντά με το ερωτικό σας ταίρι, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα ολοκληρώσει την ανάδρομη πορεία του στο ζώδιο σας και θα μπει σε στάση.

Ενώ την Κυριακή Η επιστροφή του Ερμή σε ορθή πορεία, θα σας βοηθήσει εκφράσετε με ευκολία τις σκέψεις σας και να βάλετε σε πρακτική εφαρμογή τα σχέδια σας, έχοντας κάνει τις απαραίτητες διορθωτικές κινήσεις.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Την Παρασκευή Η όψη τετραγώνου που θα σχηματίσει ο Άρης από το ζώδιο του Ταύρου με την Αφροδίτη από το ζώδιο του Υδροχόου, θα σας παρασύρει σε καυγάδες και ερωτικές διεκδικήσεις.

Το Σάββατο Θα ασχοληθείτε με το χώρο του σπιτιού σας, επίσης την ίδια ημέρα ο Ερμής θα ολοκληρώσει την ανάδρομη πορεία του στο ζώδιο του Υδροχόου και θα μπει σε στάση.

Ενώ την Κυριακή Η επιστροφή του Ερμή σε ορθή πορεία, θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε με επιτυχία μια νέα επαγγελματική συμφωνία η οποία όμως για λίγο καιρό θα πρέπει να μείνει κρυφή.