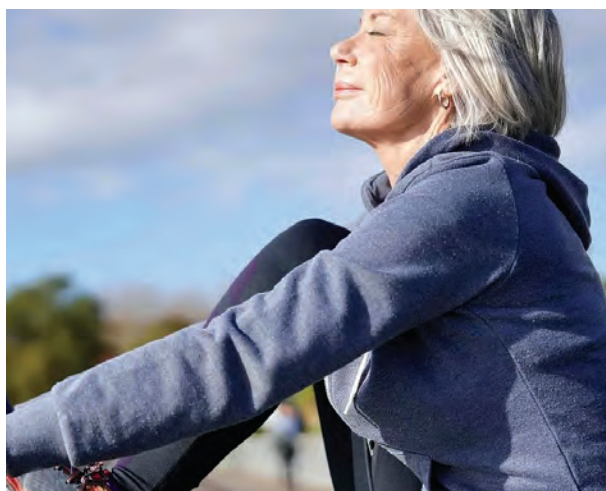


Υγεία / Διατροφή

Η σωματική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας



Ημέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα και άσκηση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής ανεπάρκειας, επιβεβαιώνει μια νέα μεγάλη βρετανική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Δρ. Φρέντερικ Χο του Πανεπιστημίου της Γλασκώβης, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Circulation» της αμερικανικής καρδιολογικής ένωσης American Heart Association, ανέλυσαν στοιχεία για 94.739 ενήλικες 37-73 ετών (μέση ηλικία 56 έτη) σε βάθος εξαετίας, οι οποίοι δεν είχαν ιστορικό καρδιακής ανεπάρκειας στην αρχή της μελέτης.

Η καρδιακή ανεπάρκεια είναι μια χρόνια προοδευτική πάθηση που εμφανίζεται όταν η καρδιά αδυνατεί να αντλήσει επαρκές αίμα για να ικανοποιήσει τις ανάγκες του σώματος σε αίμα και οξυγόνο, με αποτέλεσμα την κόπωση και τη δύσπνοια.

Η μελέτη βρήκε ότι όσοι έκαναν 150-300 λεπτά μέτριας σωματικής άσκησης την εβδομάδα, είχαν 63% μικρότερο κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας, ενώ όσοι έκαναν 75-150 λεπτά έντονης άσκησης, είχαν 66% μικρότερο κίνδυνο, σε σχέση με όσους έκαναν ελάχιστη έως καθόλου άσκηση. Το μεγαλύτερο όφελος από την άσκηση έχουν οι άνθρωποι με διάφορους παράγοντες κινδύνου για καρδιακή ανεπάρκεια, όπως παχυσαρκία, υπέρταση, υψηλή χοληστερίνη, σάκχαρο κ.α.

«Η σωματική δραστηριότητα βοηθά στη μείωση του σωματικού βάρους και στην πρόληψη καρδιομεταβολικών παθήσεων, όπως υπέρταση και διαβήτη τύπου 2, που αποτελούν παράγοντες κινδύνου για καρδιακή ανεπάρκεια. Η τακτική σωματική άσκηση μπορεί επίσης να δυναμώσει το μυοκάρδιο, κάτι που με τη σειρά του μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση καρδιακής ανεπάρκειας», δήλωσε ο Δρ. Χο.

Τα ευρήματα συνάδουν με προηγούμενες έρευνες ότι 150-300 λεπτά άσκησης μέτριας έντασης ή 75-150 λεπτά έντονης άσκησης κάθε εβδομάδα μπορούν να μειώσουν την πιθανότητα εμφράγματος και εγκεφαλικού.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού ίσως να πιέσει κάποιους από εσάς στα οικονομικά σας αλλά και αυτά που έχουν να κάνουν με φίλους ή ομάδες. Ωστόσο ο Άρης θα βρίσκεται στους Διδύμους και θα ευνοεί μετακινήσεις, συμφωνίες και επικοινωνία ενώ ο Ερμής από τον Ζυγό θα φέρει συζητήσεις με συνεργάτες ενώ η αντίθεσή του με τον Δία από το ζώδιό σας ίσως να φέρει κάποια τάση ασυνεννοησίας αλλά και υπερβολικές υποσχέσεις. Επίσης προσέχετε συμφωνίες που θα κάνετε τώρα αφού αργότερα ίσως να πρέπει να τις επανεξετάσετε.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού που θα έχει ξεκινήσει να σχηματίζεται θα σας πιέσει επίσης σε κάποιους στόχους σας στην καριέρα σας. Ο Άρης θα βρίσκεται στους Διδύμους και θα πιέζει κάπως τα οικονομικά σας ενώ ο Ερμής στον Ζυγό μέσα στην καθημερινότητά σας ίσως να φέρει συζητήσεις και επαφές και κάποια βοήθεια ή υποστήριξη που ίσως να έχετε. Ωστόσο ίσως κάποιες αποφάσεις ίσως να ανατραπούν ή να καθυστερήσουν ακόμη κι αν θελήσετε να πάρετε ένα μικρό ζωάκι ή να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα μέσα στην καθημερινότητά σας.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ο Άρης θα βρίσκεται στο ζώδιό σας και θα σας κάνει αρκετά δυναμικούς ενώ ίσως να είστε σε θέση να εκφράσετε και πράγματα που δεν λέγατε εδώ και καιρό ωστόσο η αντίθεση Αφροδίτης-Κρόνου παρόλο που δεν θα είναι αρνητική για εσάς και ίσως να σας βοηθήσει να σταθεροποιήσετε συμφωνίες ίσως να σας πιέσει σε κάποια θέματα μετακινήσεων ή με τα αδέρφια σας. Το τετράγωνο Ουρανού-Κρόνου επίσης θα σας πιέσει ψυχολογικά για οικονομικά θέματα, για ταξίδια, σπουδές και κάποια σχέδιά σας. Ο Ερμής ωστόσο στον Ζυγό θα ευνοήσει τη συμμετοχή σας σε κάποιες ομάδες και το ξεκίνημα κάποιου χόμπι ωστόσο συμφωνίες που ίσως κάνετε με φιλικά πρόσωπα ή κάποιου που θα συμμετέχετε ίσως να έχουν κάποια καθυστέρηση αργότερα ή κάποια επανεξέταση.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η αντίθεση Αφροδίτης-Κρόνου στις αρχές της εβδομάδας ίσως να σας πιέσει κάπως στα οικονομικά σας ενώ ο Άρης στους Διδύμους ίσως να σας πιέσει ψυχολογικά με θέματα στην εργασία σας ή την υγεία σας. Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού που έχει αρχίσει να σχηματίζεται ίσως να σας πιέσει επίσης με κάποια φιλικά σας πρόσωπα ή κάποιους στόχους σας με θέματα οικονομικά. Ο Ερμής στον Ζυγό θα φέρει συζητήσεις μέσα στην εργασία σας για κάποιες συμφωνίες ή μετακινήσεις που ίσως κάνετε ωστόσο υπάρχει η πιθανότητα κάτι που θα ξεκινήσει τώρα να αναθεωρηθεί αργότερα ή να καθυστερήσει.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού που έχει αρχίσει ήδη να σχηματίζεται θα σας πιέσει επίσης σε θέματα επαγγελματικά ή στις σχέσεις σας με συνεργάτες. Ωστόσο ο Ερμής θα βρίσκεται στον Ζυγό και ίσως κάνετε συζητήσεις για οικονομικά θέματα ενώ ίσως να έχετε υποστήριξη από δικά σας πρόσωπα που ίσως να είναι διαθέσιμα να σας βοηθήσουν ωστόσο ίσως να έχετε καθυστέρηση ή κάποια εμπόδια στην πορεία.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού ίσως να φέρει επίσης κάποια καθυστέρηση σε κάποια σχέδιά σας. Ο Ερμής θα βρίσκεται στον Ζυγό και ίσως κάνετε κάποιες συζητήσεις για κάποια οικονομική συνεργασία ίσως και με το εξωτερικό ωστόσο φροντίστε να είστε κάπως προετοιμασμένοι αφού συμφωνίες που ίσως κάνετε να καθυστερήσουν ή να ακυρωθούν.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού που θα έχει αρχίσει ήδη να σχηματίζεται ίσως να σας πιέσει ωστόσο στα οικονομικά σας σχετικά με κάποια πράγματα που θέλετε να κάνετε. Ωστόσο ο Ερμής στο ζώδιό σας θα σας φέρει συζητήσεις και αποφάσεις που ίσως πάρετε για ένα ταξίδι, νομικά ή σπουδές ωστόσο θα έχετε αναθεωρήσεις και επανεξέταση και ίσως να πρέπει να περιμένετε ένα μικρό διάστημα για να κάνετε τις τελικές σας επιλογές.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού θα σας πιέσει αρκετά σε θέματα συνεργασιών και επαγγελματικά. Ο Άρης από τους Διδύμους ίσως να φέρει κάποια έξοδα ενώ ο Ερμής στον 12ο σας οίκο ίσως να φέρει κάποιες μυστικές συζητήσεις με φιλικά σας πρόσωπα ή κάποιες υποσχέσεις που θα σας δώσουν για κάποια εργασία ίσως να έχει κάποια καθυστέρηση στη συνέχεια.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού ίσως να σας φέρει επίσης κάποια θέματα στην εργασία σας ενώ ίσως να πρέπει να ελέγξετε την υγεία σας αλλά και τις επαφές σας με συναδέλφους. Η αντίθεση του Ερμή με τον Δία στο τέλος της εβδομάδας μπορεί να σας φέρει κάποιες υποσχέσεις ή να κάνετε κάποια νέα ξεκινήματα που θα αντιμετωπίσουν όμως στη συνέχεια καθυστερήσεις.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ο Άρης στους Διδύμους ίσως να φέρει κάποια ένταση στην καθημερινότητα και την εργασία σας. Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού ίσως να φέρει επίσης κάποια πίεση στα οικονομικά σας και ίσως να δυσκολευτείτε να συμμετέχετε σε κάποια χόμπι σας ενώ εάν έχετε μια καλλιτεχνική εργασία ίσως να έχετε κάποιο περιορισμό στα έσοδα.

Ο Ερμής στον Ζυγό ίσως να φέρει κάποιες συζητήσεις στην καριέρα σας ή για κάποια εργασία ωστόσο ίσως να έχετε κάποιες δυσκολίες με το σπίτι και την οικογένεια ενώ εάν πάρετε κάποιες αποφάσεις τώρα ίσως να έχετε κάποιες καθυστερήσεις.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η αντίθεση Αφροδίτης-Κρόνου θα σας φέρει ακυρώσεις σε κάποιες συνεργασίες αλλά και κάποια ψυχρότητα και απομάκρυνση λόγω κάποιων ξαφνικών γεγονότων που ίσως συνέβησαν ενώ θα πιστευτεί και με τα οικονομικά σας.

Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού επίσης θα πιέσει κάποιους από εσάς σε θέματα επαγγελματικά και συνεργασίες.

Ο Άρης στους Διδύμους θα είναι σύμμαχος ωστόσο και θα σας βοηθήσει να έχετε κάποιες επαφές και συμφωνίες ενώ ο Ερμής στον Ζυγό ίσως να φέρει κάποιες οικονομικές συμφωνίες ή συζητήσεις σε νομικά ή το εξωτερικό ωστόσο ίσως να έχετε κάποιες καθυστερήσεις στη συνέχεια.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού επίσης θα σας πιέσει ψυχολογικά ίσως και για κάποιες οικονομικές εκκρεμότητες. Ο Άρης στους Διδύμους θα σας πιέσει με θέματα οικογενειακά και οικονομικές υποχρεώσεις ή έξοδα που θα πρέπει να κάνετε ωστόσο το εξάγωνο του με τον Δία ίσως να σας δώσει βοήθεια από κάποιο συνεργάτη σας.

Η αντίθεση ωστόσο Ερμή-Δία ίσως να σας φέρει ξεκινήματα και κάποιες οικονομικές συνεργασίες ωστόσο ίσως τελικά να υπάρξουν κάποιες καθυστερήσεις και να έχετε αποτελέσματα αργότερα ενώ μην στηριχτείτε σε υπερβολικές υποσχέσεις.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

