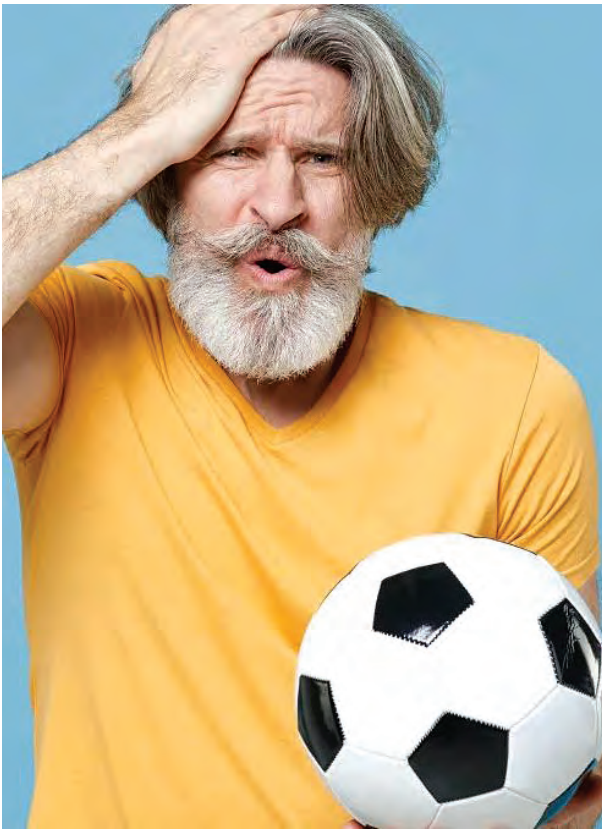


Υγεία / Διατροφή

Γιατί οι πρώην ποδοσφαιριστές κινδυνεύουν περισσότερο από πρόωρη γήρανση και χρόνιες παθήσεις



Η Rachel Grashow από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ και οι συνεργάτες της συνέκριναν τα ποσοστά αρθρίτιδας, άνοιας/Αλτσχάιμερ, υπέρτασης και διαβήτη σε 2.864 πρώην επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, ηλικίας 25 έως 59 ετών, με βάση την ηλικία, τη φυλή και τον δείκτη μάζας σώματος, και τα συνέκριναν με τα στοιχεία μελέτης από την Εθνική Έρευνα Εξέτασης της Υγείας και της Διατροφής των ΗΠΑ και την Εθνική Έρευνα Συνεντεύξεων για την Υγεία.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η αρθρίτιδα και η άνοια/Αλτσχάιμερ ήταν πιο διαδεδομένες μεταξύ των ποδοσφαιριστών σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες της μελέτης. Μόνο στους νεαρούς ποδοσφαιριστές (25 έως 29 ετών) ήταν πιο διαδεδομένες παθήσεις η υπέρταση και ο διαβήτης. Σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό, οι ποδοσφαιριστές ήταν λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν διάστημα υγείας χωρίς ασθένεια σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες.

«Αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν την εμφάνιση ενός δυσπροσαρμοστικού φαινοτύπου πρόωρης γήρανσης μεταξύ πρώην επαγγελματιών του αμερικανικού ποδοσφαίρου που χαρακτηρίζεται από το πρόωρο φορτίο χρόνιων παθήσεων και τα λιγότερα χρόνια υγείας», αναφέρουν οι συγγραφείς.

«Τα ευρήματα υπογραμμίζουν την ανάγκη έγκαιρου εντοπισμού νεαρών και μεσπλικών παικτών που μπορεί να αντιμετωπίζουν καρδιομεταβολική, ορθοπεδική και νευρογνωστική νόσο, ώστε να υιοθετήσουν εγκαίρως φαρμακολογικές και συμπεριφορικές παρεμβάσεις για τη βελτίωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας».

Τα ευρήματα δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό έντυπο British Journal of Sports Medicine.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η Νέα Σελήνη στον Αιγόκερω θα σας επιτρέψει νέα ξεκινήματα στην καριέρα σας στις 23.12. Ενώ το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα ίσως να βοηθήσει κάποιους από εσάς να κάνετε κάποια επαγγελματικά σας όνειρα πραγματικότητα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι κάποιιοι ίσως να κάνουν κάποια επισημοποίηση στη σχέση σας εάν δεν το έχετε κάνει ακόμη και πολλοί θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφες στιγμές με αγαπημένα σας πρόσωπα και με το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι ίσως κάνουν μια νέα γνωριμία σε κάποια έξοδο που θα κάνετε ή μέσα από τον επαγγελματικό σας χώρο ενώ κάποιιοι ίσως να καταφέρετε να πλησιάσετε κάποιο πρόσωπο που σας ενδιαφέρει και να έρθετε πιο κοντά.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα στις 23.12 και κοντά στις ημέρες των γιορτών θα σας δώσει τη δυνατότητα να περάσετε όμορφα με φίλους ή να ταξιδέψετε για να δείτε αγαπημένα σας πρόσωπα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως κάνουν ένα ταξίδι με το ταίρι σας ενώ θα έχετε την ευκαιρία να έχετε ξαφνικές εκπλήξεις από το ταίρι σας και να περάσετε όμορφα με φίλους. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια νέα γνωριμία σε μια μετακίνηση σας ή ένα ταξίδι και κάποιιοι ίσως ερωτευτείτε κεραυνοβόλα.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα στις 23.12 ίσως να σας βοηθήσει να πραγματοποιήσετε κάποια επαγγελματικά σας όνειρα αλλά να νοιώσετε και πιο εσωτερικά τις ημέρες αυτές. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε περισσότερο με το ταίρι σας αυτή την εβδομάδα και κάποιιοι ίσως να έχετε και ξαφνικά δώρα που θα σας δώσουν ικανοποίηση. Οι αδέσμευτοι ίσως να ασχοληθείτε με κάποια διατροφή ενώ κάποιιοι ίσως να έχετε και συναντήσεις με πρόσωπα από το παρελθόν.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα στις 23.12 ίσως να κάνετε ένα ταξίδι αλλά ίσως να καταφέρετε και κάποια επαγγελματικά σας σχέδια. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας ενώ κάποιιοι ίσως να αποφασίσετε να επισημοποιήσετε τη σχέση σας και θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα με φίλους και κάποιιοι ίσως να ερωτευτείτε. Οι αδέσμευτοι θα κάνουν μια νέα γνωριμία ,θα περάσετε όμορφα με φίλους και κάποιιοι ίσως να ερωτευτείτε κεραυνοβόλα.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα στις 23.12 ίσως να κάνετε ένα ταξίδι αλλά ίσως να καταφέρετε και κάποια επαγγελματικά σας σχέδια.Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας ενώ κάποιιοι ίσως να αποφασίσετε να επισημοποιήσετε τη σχέση σας και θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα με φίλους και κάποιιοι ίσως να ερωτευτείτε. Οι αδέσμευτοι θα κάνουν μια νέα γνωριμία ,θα περάσετε όμορφα με φίλους και κάποιιοι ίσως να ερωτευτείτε κεραυνοβόλα.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η Νέα Σελήνη στον Αιγόκερω στις 23.12 ίσως να σας φέρει ένα νέο επαγγελματικό ξεκίνημα. Επίσης το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα την ίδια ημέρα θα σας δώσει έμπνευση,δημιουργικότητα αλλά ίσως και κάποια συνεργασία που θέλατε αρκετά. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με τα παιδιά σας και κάποιιοι ίσως να έχετε και ξαφνικά ευχάριστα νέα για ένα παιδί ή μια εγκυμοσύνη ενώ πολλοί θα περάσετε όμορφες στιγμές με το ταίρι σας γεμάτες συναίσθημα. Οι αδέσμευτοι θα κάνουν νέες γνωριμίες ,θα φλερτάρτε ,κάποιιοι θα ερωτευτείτε κεραυνοβόλα και κάποιιοι ίσως να γνωρίσετε αυτό το άτομο που ονειρευόσασταν.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η Νέα Σελήνη στον Αιγόκερω στις 23.12. μπορεί να σημάνει και για κάποιους από εσάς ένα επαγγελματικό ξεκίνημα από το σπίτι ενώ το εξάγωνο Αφροδίτης –Ποσειδώνα ίσως να σας κάνει πιο δημιουργικούς μέσα στην καθημερινότητά σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με το σπίτι σας και την οικογένειά σας ενώ κάποιιοι ίσως να διευθετήσετε κληρονομικά ή να έχετε έσοδα από κάποιο ακίνητο.Κάποιιοι ωστόσο ίσως να ξεκινήσετε και μια συγκατοίκηση. Οι αδέσμευτοι θα κάνουν νέες γνωριμίες ή θα ξανασυναντηθείτε με πρόσωπο που είχατε γνωρίσει στο παρελθόν και ίσως να προκύψει και μια γνωριμία μέσα από το οικογενειακό σας περιβάλλον.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η Νέα Σελήνη στις 23.12 ίσως να σας φέρει ένα νέο ξεκίνημα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε συζητήσεις με το ταίρι σας και καλή επικοινωνία ενώ ίσως να έχετε κάποια ευχάριστα νέα ή να κάνετε μια μικρή εκδρομή που θα σας αναζωογονήσει.Επίσης κάποιιοι θα πάρτε ικανοποίηση από τα παιδιά σας. Οι αδέσμευτοι θα έχετε αρκετές επαφές με το περιβάλλον σας και κάποιιοι θα κάνουν μια ξαφνική γνωριμία που θα σας ενθουσιάζει ενώ κάποιιοι ίσως να έρθετε πιο κοντά με κάποιο άτομο που θέλατε αρκετό καιρό.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ίσως και να έχετε κάποια ξαφνικά έσοδα από την εργασία σας αλλά και μια ξαφνική πρόταση για εργασία που με τη Νέα Σελήνη στις 23.12 στον οίκο των οικονομικών σας να κάνετε ένα νέο επαγγελματικό ξεκίνημα που θα σας φέρει έσοδα μόνιμα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα καταφέρετε αυτή την εβδομάδα να διαχειριστείτε καλύτερα τα οικονομικά σας αλλά και τα συναισθηματικά σας ενώ θα βρείτε και χρόνο ώστε να επικοινωνήσετε με το ταίρι σας αλλά και να λύσετε κάποια θέματα του σπιτιού.Οι αδέσμευτοι ίσως να νιώθετε κάποια συναισθηματική μοναξιά ωστόσο θα υπάρξουν ευκαιρίες μέσα στην εβδομάδα ώστε να καλύψετε κάποια κενά σας και ίσως να κάνετε μια ξαφνική γνωριμία μέσα από το εργασιακό ή το φιλικό σας περιβάλλον.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η Νέα Σελήνη στον Αιγόκερω στις 23.12 ίσως να φέρει ένα νέο προσωπικό ξεκίνημα για εσάς ενώ και το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα θα σας βοηθήσει να κάνετε κάποια συμφωνία αλλά και να είστε αρκετά δημιουργικοί. Ερωτικά οι δεσμευμένοι κάποιιοι ίσως να έχετε κάποιες εντάσεις μέσα στο σπίτι ή με την οικογένειά σας ωστόσο οι υπόλοιποι θα περάσετε όμορφες στιγμές με το ταίρι σας και τα παιδιά σας και θα νιώσετε συναισθηματική κάλυψη. Οι αδέσμευτοι θα κάνουν νέες γνωριμίες και κάποιιοι από εσάς θα ερωτευτείτε έντονα.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η Νέα Σελήνη στον Αιγόκερω στις 23.12 ίσως να φέρει ένα νέο προσωπικό ξεκίνημα για εσάς ενώ και το εξάγωνο Ερμή-Ποσειδώνα θα σας βοηθήσει να κάνετε κάποια συμφωνία αλλά και να είστε αρκετά δημιουργικοί. Ερωτικά οι δεσμευμένοι κάποιιοι ίσως να έχετε κάποιες εντάσεις μέσα στο σπίτι ή με την οικογένειά σας ωστόσο οι υπόλοιποι θα περάσετε όμορφες στιγμές με το ταίρι σας και τα παιδιά σας και θα νιώσετε συναισθηματική κάλυψη. Οι αδέσμευτοι θα κάνουν νέες γνωριμίες και κάποιιοι από εσάς θα ερωτευτείτε έντονα.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η Νέα Σελήνη στον Αιγόκερω στις 23.12 ίσως να σας φέρει ένα νέο επαγγελματικό ή δημιουργικό ξεκίνημα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα δείτε φίλους και θα περάσετε όμορφα με το ταίρι σας ενώ ίσως να κάνετε και ένα νέο ξεκίνημα στη σχέση σας όπως το να κάνετε νέες γνωριμίες ή να συμμετέχετε σε μια ομάδα. Οι αδέσμευτοι θα βγείτε έξω και θα έχετε συναντήσεις με φιλικά σας πρόσωπα.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

Σ	Α	Ζ	Α	Π	Α	Μ	Η	Σ	Α	Σ	Α
Ι	Ν	Ο	Ι	Φ	Α	Ν	Α	Μ	Η	Μ	Α
Τ	Ι	Υ	Ε	Σ	Ο	Χ	Ν	Α	Χ	Α	Σ
Α	Μ	Ε	Δ	Α	Π	Α	Μ	Α	Η	Α	Υ
Δ	Η	Α	Ν	Ο	Α	Ρ	Α	Μ	Ο	Σ	Ε
Σ	Α	Β	Α	Α	Ι	Α	Κ	Α	Κ	Α	Ι
Σ	Α	Κ	Ι	Ο	Υ	Μ	Ο	Σ	Α	Υ	Α
Ο	Υ	Ε	Ν	Π	Υ	Ο	Υ	Α	Υ	Π	Υ
Υ	Ε	Τ	Ε	Α	Ν	Ι	Α	Ρ	Π	Υ	Κ
Η	Υ	Τ	Α	Σ	Κ	Α	Σ	Α	Υ	Α	Τ
Α	Ι	Ν	Ε	Ν	Τ	Α	Μ	Α	Ν	Ο	Ε
Α	Ι	Ν	Τ	Ε	Π	Α	Ρ	Ο	Ν	Α	Ρ
Κ	Ρ	Α	Χ	Τ	Η	Σ	Α	Υ	Α	Β	Α