

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



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

Οροσκοπία

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Στις 18.02 το εξάγωνο Ερμή-Δία επίσης θα σας ευνοήσει σε συμφωνίες, σπουδές αλλά και σε ταξίδια ή μετακινήσεις ενώ κάποιοι ίσως να έχετε βοήθεια από κάποιο πρόσωπο. Στις 19.02 ο Ήλιος θα περάσει στους Ιχθύς και ίσως να έχετε ανάγκη να απομονωθείτε ώστε να προγραμματίσετε τις κινήσεις σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με στόχους σας αλλά και με τα παιδιά σας ενώ κάποιοι ίσως να πάρετε ικανοποίηση από σχέσεις των παιδιών σας ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε ένα ταξίδι με φίλους, να πάρετε ικανοποίηση και συναισθηματική ολοκλήρωση από το ταίρι σας ή να έχετε την ευκαιρία να πάρετε αποφάσεις μέσα από την καλή επικοινωνία που θα έχετε. Οι αδέσμευτοι ίσως να δείτε φιλική σχέση πιο ερωτικά, ίσως να κάνετε μια γνωριμία μέσα από το περιβάλλον σας και να αναπτύξετε μια όμορφη επικοινωνία.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Το εξάγωνο Ερμή-Δία ίσως να φέρει και κάποια μυστική οικονομική υποστήριξη για κάποιους από εσάς στις 18.02 ενώ από τις 19.02 που και ο Ήλιος θα περάσει στους Ιχθύς θα χειριστείτε κάποιες καταστάσεις ή συνεργασίες πιο εύκολα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να αντιμετωπίσετε κάποιο θέμα με ένα πρόσωπο της οικογένειάς σας ή κάποιο σας γονιό ωστόσο κάποιοι ίσως να αναγκαστείτε να επισημοποιήσετε μια σχέση ή κάποια συγκατοίκηση. Ωστόσο θα πραγματοποιήσετε κάποιους στόχους σας και θα περάσετε όμορφα με φίλους ενώ οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον που ίσως να είναι αυτό που περιμένατε καιρό.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Στις 18.02 επίσης το εξάγωνο Ερμή-Δία ίσως να σας φέρει ευχάριστες πληροφορίες και συναντήσεις με φιλικά σας πρόσωπα που ίσως να σας προσφέρουν και κάποια βοήθεια ενώ από τις 19.02 που ο Ήλιος θα περάσει στους Ιχθύς ίσως να θελήσετε να πάρετε πληροφορίες για κάποια εργασία ή την καριέρα σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να θελήσετε να πάρετε κάποιες σοβαρές αποφάσεις με το ταίρι σας για τη σχέση σας ενώ κάποιοι ίσως να θελήσετε να επισημοποιήσετε τη σχέση σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια σοβαρή γνωριμία με ένα πρόσωπο που ίσως να μείνει και πιο μακριά από τον τόπο σας ενώ κάποιοι ίσως να ενθουσιαστείτε με κάποιο πρόσωπο που θα συναντήσετε σε κάποια έξοδό σας αλλά καλό θα είναι να είστε περισσότερο επιφυλακτικοί.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ο Ήλιος στους Ιχθύς από τις 19.02 θα είναι πιο ευνοϊκός για τα οικονομικά σας και θα νιώθετε καλύτερα ενώ το εξάγωνο Αφροδίτης-Πλούτωνα στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει έσοδα από κάποια συνεργασία αλλά και χρήματα που ίσως περιμένατε. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να πιστεύετε με το ταίρι σας για οικονομικά θέματα αλλά κάποιοι ίσως να απομακρυνθείτε κάπως συναισθηματικά για προσωπικά σας θέματα ωστόσο κάποιοι ίσως να καταφέρετε να περάσετε όμορφα με το ταίρι σας ίσως και μέσα από ένα ταξίδι που θα κάνετε. Οι αδέσμευτοι ίσως να πιστεύετε συναισθηματικά για μια κατάσταση που δεν είναι ξεκάθαρη με κάποιο πρόσωπο ωστόσο ίσως κάποιοι να έχετε κάποια επαφή ή εξέλιξη με κάποιο πρόσωπο που βρίσκεται μακριά.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

το εξάγωνο Ερμή-Δία θα ευνοήσει κάποιους από εσάς στις 18.02 που ίσως να έχετε ευχάριστα νέα για οικονομικά θέματα, ίσως να ευνοηθείτε σε μια συνεργασία ενώ ίσως να νιώσετε όμορφα κάνοντας ένα ταξίδι. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιες διαφωνίες με το ταίρι σας και προσέχετε κάποια ψυχρότητα που ίσως να δημιουργηθεί μεταξύ σας ενώ κάποιοι θα ευνοηθείτε στην επικοινωνία σας και ίσως κάνετε ένα ταξίδι που θα σας επιτρέψει να ξεφύγετε από την καθημερινότητα. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία σε κάποια μετακίνησή σας ωστόσο κάποιοι από εσάς αποφύγετε πρόσκαιρες σχέσεις και πάρτε κάποιες προφυλάξεις.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Το τρίγωνο Ερμή-Δία ωστόσο ίσως να φέρει για το 1ο δεκαήμερο μια επιτυχημένη οικονομική συνεργασία αλλά και έσοδα ενώ από τις 19.02 που ο Ήλιος θα περάσει στους Ιχθύς θα δώσει έμφαση σε γνωριμίες και συνεργασίες ενώ το εξάγωνο Αφροδίτης-Πλούτωνα ίσως να σας φέρει έσοδα ή μια επιτυχημένη συνεργασία. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε αρκετή κούραση μέσα στην καθημερινότητά σας ωστόσο θα περάσετε όμορφες στιγμές με το ταίρι σας και ίσως να πάρετε και κάποια μεγάλη ικανοποίηση από τα παιδιά σας. Οι αδέσμευτοι προσέχετε νέες γνωριμίες που θα κάνετε τώρα ενώ προς το τέλος της εβδομάδας ίσως μια γνωριμία να δημιουργήσει έντονα συναισθήματα και πάθος.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Το τρίγωνο Ερμή-Δία στις 18.02 επίσης θα σας φέρει κάποια πρόταση και καλή επικοινωνία με συνεργάτες ενώ ο Ήλιος στους Ιχθύς από τις 19.02 και πάλι θα σας ωθήσει να δώσετε έμφαση σε θέματα της εργασίας σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με τα παιδιά σας και ίσως να έχετε κάποιο τρέξιμο μέσα στην καθημερινότητα για κάποιες υποχρεώσεις τους ενώ κάποιοι ίσως να θελήσετε να επιλύσετε κάποια οικογενειακά θέματα και υποχρεώσεις μέσα στην καθημερινότητα. Κάποιοι ωστόσο θα διασκεδάσετε με φίλους και θα περάσετε όμορφα όπως επίσης και οι αδέσμευτοι που θα έχετε αρκετές ευκαιρίες να φλερτάρτε και κάποιοι ίσως να σταθεροποιήσετε κάποια γνωριμία.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ο Ήλιος επίσης στους Ιχθύς από τις 20.02 θα δώσει έμφαση σε αυτόν τον τομέα της ζωής σας και ίσως να έχετε ευκαιρία κάποιοι από εσάς να συμμετέχετε πιο ενεργά σε κάποιο κόμμι ή σε κάποια ομάδα με κοινά ενδιαφέροντα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να πιστεύετε με κάποιο θέμα μέσα στην οικογένειά σας ή με κάποιον γονιό σας ωστόσο θα έχετε ευκαιρία να περάσετε όμορφα με το ταίρι σας, να πάρετε χαρά από τα παιδιά σας ή να κάνετε όνειρα πιθανά για κάποια εγκυμοσύνη που ίσως προκύψει. Οι αδέσμευτοι θα έχετε τη δυνατότητα να κάνετε νέες γνωριμίες και να φλερτάρτε και κάποιοι θα βιώσετε στιγμές ιδανικού έρωτα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Το εξάγωνο Ερμή-Δία θα ευνοήσει κάποιους από εσάς στις 18.02 σε κάποια σχέδιά σας αλλά και σε προτάσεις ή συμφωνίες που ίσως θέλετε να κάνετε και ο Ήλιος από τις 20.02 στους Ιχθύς ίσως να δώσει περισσότερη έμφαση σε θέματα οικογενειακά. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας ωστόσο ίσως να σας προβληματίσουν οικονομικές υποχρεώσεις του σπιτιού που θα σας βγάλουν εκτός προϋπολογισμού ωστόσο κάποιοι από εσάς θα πάρετε χαρά από τα παιδιά σας και ένα καλό νέο που θα πάρετε. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε κάποια νέα γνωριμία ή θα έχετε κάποια συνάντηση ωστόσο κάποιοι προσέχετε την εξιδανίκευση.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η σύνοδος Αφροδίτης-Ποσειδώνα θα σας φέρει ευχάριστες καλλιτεχνικές συναντήσεις αλλά και ευχάριστες στιγμές με αδέρφια αλλά και φίλους ενώ το εξάγωνο Ερμή-Δία ίσως να σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε θέματα σπιτιού ή να έχετε έσοδα από κάποιο ακίνητο. Ο Ήλιος από τις 20.02 επίσης στους Ιχθύς θα σας φέρει νέες προτάσεις, βοήθεια από τα αδέρφια σας αλλά και ευχάριστες επαφές με το περιβάλλον σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποια δυσκολία να επικοινωνήσετε συναισθηματικά με το ταίρι σας και να έχετε διαφορετικές ανάγκες ωστόσο κάποιοι θα έχετε τη δυνατότητα να πάτε κάποια εκδρομή και να περάσετε όμορφα με το ταίρι σας και να έρθετε πιο κοντά συναισθηματικά. Οι αδέσμευτοι θα έχετε αρκετές επαφές με το περιβάλλον σας και κάποιοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία που ίσως να είναι το ιδανικό σας.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

με τη σύνοδο Αφροδίτης-Ποσειδώνα θα πρέπει να είστε προσεκτικοί σε υποσχέσεις σχετικά με οικονομικά θέματα ενώ θα πρέπει να προσέχετε να μην κάνετε παράλογα έξοδα. Καλό θα είναι ωστόσο το εξάγωνο Ερμή-Δία για κάποιους από εσάς που ίσως να καταφέρετε να κάνετε μια ευνοϊκή συμφωνία ή να έχετε κάποια έσοδα από τρίτες πηγές. Ο Ήλιος στους Ιχθύς επίσης θα φέρει εύνοια στα οικονομικά σας αλλά και υποστήριξη από συνεργάτες. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε υποστήριξη από το ταίρι σας σε υποχρεώσεις που ίσως να έχετε ενώ κάποιοι από εσάς θα έχετε καλή επικοινωνία με τα παιδιά σας ή ίσως να έχετε και ευχάριστα νέα από αυτά. Οι αδέσμευτοι ίσως να φλερτάρτε και να κάνετε νέες γνωριμίες και θα έχετε αρκετή εύνοια ωστόσο κάποιοι ίσως να πιστεύετε με πρόσωπα από το παρελθόν.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Από τις 20.02 ο Ήλιος θα περάσει στο ζώδιό σας και θα σας φέρει μεγαλύτερη ζωτικότητα αλλά ίσως να μάθετε και εργασιακά θέματα που δεν γνωρίζατε ενώ το εξάγωνο Αφροδίτης-Πλούτωνα ίσως να σας φέρει ευχάριστα νέα από κάποιο φιλικό σας πρόσωπο και μια ισχυρή υποστήριξη. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα είστε αρκετά κοντά συναισθηματικά με το ταίρι σας και θα έχετε ρομαντική επικοινωνία ακόμη κι αν έχετε αρκετές υποχρεώσεις και κούραση ενώ θα έχετε τη δυνατότητα να κάνετε έναν καλό οικονομικό προϋπολογισμό και να έχετε ουσιαστική επαφή για κάποιους στόχους σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε κάποια ρομαντική γνωριμία αλλά ίσως να έρθετε πιο κοντά με ένα φιλικό σας πρόσωπο και η φιλική σχέση ίσως να μετασχηματιστεί σε ερωτική.