

Exercițiile fizice efectuate de patru-cinci ori pe săptămână au un efect pozitiv în stoparea procesului de rigidizare a arterelor și pot contribui la inversarea îmbătrânirii inimii și a vaselor de sânge, se arată în concluziile unui studiu efectuat în Statele Unite, citat luni de BBC.

Potrivit cercetătorilor, orice fel de exercițiu fizic reduce riscul de dezvoltare a unor probleme la nivelul inimii. Însă, studiul efectuat pe o sută de persoane de circa 60 de ani a relevat că două sau trei sesiuni de exerciții fizice pe săptămână nu sunt suficiente pentru menținerea sănătății tuturor arterelor.

Arterele, vase de sânge ce transportă sângele oxigenat de la inimă în alte regiuni ale corpului, sunt predispuse la rigidizare și îngroșare odată cu înaintarea în vârstă și ca urmare a unui stil de viață nesănătos, astfel reducându-se alimentarea cu oxigen și sânge.

Studiul, publicat în The Journal of Physiology, a analizat istoricul pacienților în privința exercițiilor fizice efectuate de-a lungul vieții și l-a comparat cu nivelul de rigidizare a arterelor subiecților.

Potrivit concluziilor, în cazul persoanele care au efectuat pe parcursul vieții sesiuni de sport de câte 30 de minute de două-trei ori pe săptămână arterele de dimensiuni medii - care transportă sângele în zona gâtului și la cap - erau mai "tinere". Însă, cei care au făcut sport de patru-cinci ori pe săptămână aveau o sănătate mai bună a arterelor, atât a celor mari cât și a celor medii. Arterele mari sunt cele care transportă sângele către piept și abdomen, precizează sursa citată.

Cercetarea nu a luat în calcul factori precum alimentația, contextul social și nivelul de educație al participanților.

"Acest studiu este foarte interesant pentru că ne permite să dezvoltăm programe de exerciții (fizice) în vederea menținerii tinereții cordului și chiar pentru a da ceasul înapoi în cazul inimilor și a vaselor de sânge îmbătrânite", a declarat dr. Benjamin Levine de la Institutul pentru Exerciții și Medicina Mediului din Dallas, Texas.

Potrivit lui Levine, autor principal al cercetării, alte studii efectuate anterior au demonstrat că a aștepta până la 70 de ani pentru a începe un program de exerciții fizice este "prea târziu pentru inversarea îmbătrânirii inimii" deoarece modificarea structurii inimii și a arterelor devine dificilă în acea etapă, chiar și după un an de antrenamente. AGERPRES