

Με μέτρο η άσκηση για τους μεσήλικες

2009-12-09 19:26:07

Αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν αρθρίτιδα διατρέχουν οι άνδρες και οι γυναίκες μέσης ηλικίας που ασκούνται πολύ, καθώς η έντονη άσκηση μπορεί να φθείρει τους χόνδρους τους (του γονάτου κυρίως) κάνοντάς τους υποψήφιους για την εμφάνιση της νόσου. Αμερικανο-γερμανική έρευνα σε περισσότερους από 200 μεσήλικες ηλικίας 45-55 ετών, έδειξε ότι αυτοί που ασκούνται περισσότερο έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν τέτοιες φθορές.

Η ηλικία και το βάρος των υποκειμένων δεν φάνηκε να παίζουν σπουδαίο ρόλο, ωστόσο καθοριστική σημασία για την καταπόνηση των χόνδρων φάνηκε πως έχει εκτός από το βαθμό και την ένταση, το είδος της άθλησης. Δραστηριότητες όπως η κολύμβηση και η ποδηλασία, αποδείχθηκε πως προστατεύουν τους χόνδρους και αποτρέπουν την εμφάνιση αρθρίτιδας, το τρέξιμο όμως και τα άλματα έχουν ακριβώς τα αντίθετα αποτελέσματα.

[Share / Save](#)   