

Μειώνει την κυτταρική φλεγμονή

## Τεκμηριώθηκε και επιστημονικώς η αξία του μασάζ

Δημοσίευση: 02 Φεβ 2012, 14:42 | Τελευταία ενημέρωση: 02 Φεβ 2012, 14:42



### Νέα Υόρκη

Οι αθλητές -και όχι μόνο- μπορούν να επιβεβαιώσουν ότι η χειρομάλαξη ή κοινώς μασάζ ανακουφίζει τους σωματικούς πόνους και γενικότερα αναζωογονεί το σώμα. Τώρα μια νέα έρευνα τεκμηριώνει την αποτελεσματικότητα που δεν οφείλεται αποκλειστικά στον έμπειρο επαγγελματία, άλλα στο DNA του κάθε ανθρώπου.

Ερευνητές του [Ερευνητικού Ινστιτούτου για τη Γήρανση «Buck»](#) στις ΗΠΑ και του [Πανεπιστημίου ΜακΜάστερ](#) του Οντάριο στον Καναδά, με επικεφαλής τον Δρ Μαρκ Ταρνοπόλσκι, ειδικό σε θέματα νευρομεταβολισμού, που δημοσίευσαν τη μελέτη στο επιστημονικό έντυπο [Science Translational Medicine](#), σύμφωνα με το [Science](#), ανακάλυψαν ότι το μασάζ, σε κυτταρικό επίπεδο μειώνει τη φλεγμονή και διευκολύνει την ανάπτυξη νέων μιτοχονδρίων στους σκελετικούς μυς.

Οι επιστήμονες έκαναν γενετική ανάλυση των βιοψιών μυών που πήραν από τετρακέφαλους 11 νεαρών ανδρών, αφού είχαν κάνει ποδηλασία σε στατικό ποδήλατο. Στη συνέχεια το ένα από τα δύο πόδια τους επιλέχθηκε κατά τύχη για να γίνει μασάζ και ακολούθησαν νέες βιοψίες δειγμάτων από τους μυϊκούς ιστούς.

Οι συγκριτικές αναλύσεις, πριν και μετά το μασάζ, έδειξαν ότι οι χειρομαλάξεις καταπολεμούν την εμφάνιση των κυτοκινών (των ουσιών που προκαλούν φλεγμονή στα μυϊκά κύτταρα), ενώ παράλληλα προωθούν τη βιογένεση των μιτοχονδρίων (των μονάδων παραγωγής ενέργειας μέσα στα κύτταρα).

Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι το μασάζ ενεργοποιεί γονίδια που θεραπεύουν τους μυς και απενεργοποιεί γονίδια που σχετίζονται με τη χρόνια φλεγμονή. Συγκεκριμένα, το πόδι στο οποίο είχε γίνει μασάζ είχε κατά μέσο όρο 30% περισσότερο PGC-1α, ένα γονίδιο που βοηθά τα μυϊκά κύτταρα να δημιουργούν μιτοχόνδρια, σε σχέση με το πόδι στο οποίο δεν είχε γίνει μασάζ. Επίσης στο πόδι που είχε προηγηθεί χειρομάλαξη υπήρχε τρεις φορές λιγότερο NFκB, που ενεργοποιεί τα γονίδια τα οποία σχετίζονται με τη φλεγμονή.

Η νέα έρευνα μάλιστα καταρρίπτει και την ευρέως διαδεδομένη αντίληψη ότι το μασάζ ωφελεί επειδή διώχνει το συσσωρευμένο γαλακτικό οξύ και άλλες άχρηστες ουσίες από τους κουρασμένους μυς, καθώς δεν διαπίστωσε κάτι τέτοιο.

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι η ανακούφιση από τον πόνο που φέρνει το μασάζ, βασίζεται σε παρόμοιο βιολογικό μηχανισμό με αυτόν που επιφέρουν τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα.

«Υπάρχει γενική ομοφωνία ότι το μασάζ σε κάνει να νιώθεις καλά, τώρα έχουμε και μια επιστημονική βάση για αυτή την εμπειρία», δήλωσε ο ερευνητής Σίμον Μέλοβ.

Όπως είπε ο Δρ Ταρνοπόλσκι, η νέα έρευνα έρχεται να προσδώσει επιστημονική τεκμηρίωση σε μια πρακτική που γίνεται όλο και πιο δημοφιλής. «Τα δυναμικά οφέλη του μασάζ μπορεί να αποβούν χρήσιμα σε ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων, συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων, όσων υποφέρουν από μυοσκελετικά τραύματα και όσων πάσχουν από χρόνιες φλεγμονώδεις παθήσεις», ανέφερε.

Το μασάζ, πέρα από τη εφαρμογή του από φυσικοθεραπευτές, αποτελεί μια από τις πιο δημοφιλείς εναλλακτικές και θεραπευτικές πρακτικές, διεθνώς.  
**health.in.gr, ΑΠΕ**