

Μείωση την αρτηριακή πίεση

## Η σάουνα λειτουργεί ευεργετικά για την υγεία της καρδιάς

Δημοσίευση: 10 Ιαν 2018, 10:38 | Τελευταία ενημέρωση: 10 Ιαν 2018, 10:38



Διεθνής ομάδα ερευνητών επιβεβαίωσε ότι 30 λεπτά σάουνας μειώνουν την αρτηριακή πίεση και αυξάνουν την αγγειακή συμμόρφωση, ενώ επίσης αυξάνει τον καρδιακούς παλμούς σε επίπεδα όπως η μέτριας έντασης γυμναστική, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στα επιστημονικά έντυπα [Journal of Human Hypertension](#) και [European Journal of Preventive Cardiology](#).

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Ανατολικής Φινλανδίας, με επικεφαλής τον Δρ Τζαρι Λαουκανεν, ανέλυσαν τις επιπτώσεις μιας συνεδρίας σάουνας διάρκειας 30 λεπτών σε 100 άτομα.

«Η αγγειακή συμμόρφωση μετρήθηκε από την καρωτιδική έως τη μηριαία αρτηρία πριν τη σάουνα, αμέσως μετά και 30 λεπτά έπειτα», εξηγεί ο

ερευνητής.

Αμέσως μετά από 30 λεπτά σάουνας, η συστολική πίεση των εθελοντών μειώθηκε από 137 mmHg στο 130 mmHg και η διαστολική από 82 mmHg στο 75 mmHg.

Επίσης, η συστολική αρτηριακή πίεση παρέμεινε χαμηλότερη ακόμα και 30 λεπτά από την σάουνα.

Η καρωτιδική-μηριαία ταχύτητα παλμικού κύματος, ένδειξη αγγειακής συμμόρφωσης, ήταν 9,8 m/s πριν τη σάουνα, και μειώθηκε στο 8,6 m/s αμέσως μετά.

Κατά τη διάρκεια της σάουνας ο καρδιακός παλμός των συμμετεχόντων αυξήθηκε όπως και αν είχαν κάνει μέτριας έντασης γυμναστική και η θερμοκρασία σώματος επίσης ανέβηκε κατά περίπου 2 βαθμούς Κελσίου.

«Η έρευνας μας δείχνει ότι η τακτική σωματική άσκηση και ο υγιεινός τρόπος ζωής προάγουν την καρδιακή υγεία και προλαμβάνουν τη νοσηρότητα, αλλά δεν γνωρίζουμε τα πάντα τόσο για τους παράγοντες κινδύνου όσο και για τους προστατευτικούς. Τα οφέλη της τακτικής σάουνας στην καρδιακή υγεία εξηγούνται εν μέρει από τη μείωση της αρτηριακής πίεσης και την αύξηση της αρτηριακής συμμόρφωσης. Ωστόσο, χρειαζόμαστε περισσότερα στοιχεία για τον υποκείμενο μηχανισμό που συνδέει την σάουνα με την καρδιακή υγεία», καταλήγει ο Δρ Λαουκανεν.

Μαίρη Μπιμπή  
health.in.gr