

Αν θέλετε να μάθετε πόσο θα ζήσετε, καθίστε στο πάτωμα - Ένα απλό τεστ με μακάβριο αποτέλεσμα

Θέλετε να μάθετε πόσο θα ζήσετε; Δοκιμάστε να καθίσετε στο πάτωμα και να σηκωθείτε, δίχως να στηριχθείτε πουθενά – ούτε καν στα γόνατά σας.

Η «Ευρωπαϊκή Επιθεώρηση Καρδιαγγειακής Πρόληψης» (EJCP) αναφέρει πως αυτό το απλό τεστ συσχετίζεται στενά με τη θνησιμότητα από κάθε αιτία – και επί τη ουσία αποτελεί μία ακόμα απόδειξη πως η μυοσκελετική κατάστασή μας αποτελεί ισχυρό δείκτη μακροζωίας, ιδίως για τα άτομα ηλικίας 50 ετών και άνω.

Το τεστ δοκιμάστηκε σε 2.000 εθελοντές από την Βραζιλία και ήταν «εκπληκτικά προγνωστικό» της θνησιμότητας.

Στην πραγματικότητα, όσοι εθελοντές κατάφεραν και να καθίσουν και να σηκωθούν από το πάτωμα με ελάχιστη έως καθόλου στήριξη, διέτρεχαν πέντε έως έξι φορές μικρότερο κίνδυνο θανάτου τα επόμενα χρόνια σε σύγκριση με όσους στηρίχτηκαν σε βοηθήματα για να τα καταφέρουν.

«Εάν ένας μεσήλικας άντρας ή γυναίκα κατορθώνει να καθίσει και να σηκωθεί από το πάτωμα χρησιμοποιώντας το πολύ ένα χέρι – αν και είναι καλύτερα να μην το χρησιμοποιεί ούτε αυτό – όχι μόνον έχει πολύ καλή μυοσκελετική κατάσταση, αλλά οι πιθανότητες μακροζωίας του είναι πολύ καλύτερες», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Κλαούντιο Αράτζιο, από την Κλινική Αθλητιατρικής του Ρίο Ντε Τζανέιρο.

Ο δρ Αράτζιο, σύμφωνα με τα Νέα, και οι συνεργάτες του παρακολούθησαν τους εθελοντές τους από την ημέρα που έκαναν το τεστ έως τις 31 Οκτωβρίου 2011 – κατά μέσον όρο επί 6,3 χρόνια.

Στη διάρκεια της περιόδου παρακολούθησης πέθαναν 159 εθελοντές – ποσοστό θνησιμότητας 7,9%.

Η προσπάθεια κάθε εθελοντή να καθίσει και να σηκωθεί από το πάτωμα, έγινε χωρίς να έχουν θέσει οι ερευνητές όριο χρόνου, αλλά ο μέσος όρος που διήρκεσε η προσπάθεια των εθελοντών ήταν τα 2 λεπτά.

Η προσπάθειά τους βαθμολογήθηκε σε μία κλίμακα έως το 10 (5 για το κάθισμα και 5 για να σηκωθούν). Για κάθε βοήθημα που χρειάζονταν κάθε εθελοντής (χέρι, πόδι κ.τ.λ.) οι ερευνητές αφαιρούσαν έναν βαθμό από το 5, αναλόγως με το αν το βοήθημα το χρειάζονταν για να καθίσουν ή για να σηκωθούν.

Η συντριπτική πλειονότητα των θανάτων καταγράφηκε σε εθελοντές με χαμηλή βαθμολογία στο τεστ: μόλις 2 καταγράφηκαν σε εθελοντές που είχαν συνολική βαθμολογία 10.

Τον υψηλότερο κίνδυνο θανάτου διέτρεχαν οι εθελοντές που είχαν πετύχει χαμηλή βαθμολογία και στο να καθίσουν στο πάτωμα.

Αντιθέτως, όσοι πέτυχαν συνολική βαθμολογία από 8 και πάνω, διέτρεχαν τον μικρότερο κίνδυνο θανάτου. Ο κίνδυνος μειωνόταν κατά 21% με κάθε βαθμό από το 8 και πάνω.

«Είναι καλά τεκμηριωμένο ότι η αεροβική φυσική κατάσταση σχετίζεται με την επιβίωση, αλλά η μελέτη μας υποδηλώνει ότι σημαντικό είναι επίσης να διατηρεί κανείς καλή ευλυγισία, μυϊκή δύναμη και συντονισμό των κινήσεων», εξήγησε ο δρ Αράτζιο.