

Haberler

30 Dakikalık Yürüyüş Tansiyon İlacı Kadar Etkili Olabilir

İlay Çelik Sezer

Batı Avustralya Üniversitesi'nden Dr. Michael Wheeler ve ekibinin yaptığı bir araştırmada, her sabah sadece 30 dakikalık egzersiz yapmanın tansiyonu düşürmede tansiyon ilaçları kadar etkili olabildiğini gösteren sonuçlar elde edildi. Araştırma kapsamında yapılan deneylerde, 55-80 yaş aralığındaki 35 kadın ve 32 erkeğin üç farklı günlük planı, rastgele sıralarla ve her bir uygulamanın arasında en az altı gün olacak biçimde takip etmesi istendi. Katılımcılar ilk planda 8 saat kesintisiz oturdular, ikinci planda 1 saat oturup yürüyüş bandında orta yoğunlukta 30 dakikalık yürüyüş yaptıktan sonra 6,5 saat oturdular. Üçüncü planda ise, yine 1 saat oturup yürüyüş bandında orta yoğunlukta



30 dakikalık yürüyüş yaptıktan sonra 6,5 saat oturdular ancak bu oturma periyodunu, her 30 dakikada bir, 3 dakikalık hafif yoğunlukta yürüyüşlerle böldüler. Sonuçların standartlaştırılabilmesi adına bütün çalışmalar laboratuvar ortamında yapıldı. Katılımcılar günlük planların uygulandığı günlerde ve o günlerin arifesindeki akşamlarda aynı yemekleri yediler.

Sonuçta, egzersiz içeren planların uygulandığı günlerde, egzersiz içermeyen planın uygulandığı günlere göre, hem kadınların hem erkeklerin ortalama tansiyonlarının daha düşük olduğu görüldü.

Söz konusu etki, özellikle sistolik kan basıncında görüldü. Kalp kasıldığı andaki tansiyona sistolik kan basıncı deniyor ve kalbin gevşediği andaki tansiyon anlamına gelen diastolik kan basıncına nazaran kalp sorunlarının daha güçlü bir belirtici olarak kabul ediliyor. Kadınlar için 3 dakikalık kısa yürüyüşlerin ayırt edilebilir bir ek faydası olduysa da bu etki erkeklerde daha zayıf görüldü. Araştırmacılar cinsiyetler arasındaki bu farkın nedenini tam olarak anlayamasa da bu durumun kadın ve erkeklerin egzersize verdikleri farklı adrenalin tepkileriyle ve çalışmaya katılan kadınların tamamının

menopoz sonrası dönemde olması ve dolayısıyla daha yüksek kalp-damar hastalığı riski taşımasıyla ilgili olabileceğini düşünüyor. Dr. Wheeler egzersiz içeren günlük planlar sonucunda, kadın ve erkeklerin ortalama tansiyonlarındaki düşüş miktarının bu yaş grubunda tansiyon ilaçlarından beklenen etkiye denk olduğunu belirtiyor. İngiliz Kalp Derneği'nden Chris Allen'a göre, Dr. Wheeler ve ekibinin araştırması, fiziksel etkinliğin tansiyonu düşürerek kalp krizi ve inme riskini azalttığını destekleyen çok sayıda bulguyu pekiştiriyor. ■