

Гипертрофия левого желудочка представляет собой чрезмерное увеличение массы и размеров сердца. У взрослых это повышает вероятность сердечных приступов, инсультов, преждевременной смерти.

В рамках нового исследования специалисты наблюдали за 1682 детьми из группы «Дети 90-х» Бристольского университета. Возраст участников составлял от 11 до 24 лет.

Первоначально добровольцы находились в сидячем положении шесть часов в сутки, а к молодости это число увеличилось до 9 часов в сутки. Это было также связано с прогрессирующим увеличением сердца, то есть в течение семи лет от подросткового возраста до молодости его размер увеличился на 40%.

Важно, что сидячий образ жизни увеличивает массу сердца независимо от наличия у человека ожирения или повышенного артериального давления.

Напротив, когда люди уделяли три-четыре часа в сутки лёгкой физической активности, у них снижался прирост массы сердца на 49%. Более высокий уровень такой активности был связан с улучшением работы сердца. Примеры лёгкой физической активности — это игры на свежем воздухе, на детской площадке, прогулки с собакой, выполнение поручений родителей, прогулки и поездки на велосипеде в торговый центр или в школу, прогулки в парке, игры в лесу, занятие садоводством, баскетболом, футболом, флорболом, гольфом, фрисби и т. д.

У тех, кто занимался физической активностью умеренной и высокой интенсивности, размер сердца увеличился незначительно: на 5%.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.