

Körperliche Aktivität senkt Blutdruck. Auch bei Kindern.

Kinder, die körperlich aktiv sind, beeinflussen positiv ihren Blutdruck. Dies zeigt eine neue Studie, die untersucht hat, wie sich körperliche Aktivität und sitzendes Verhalten auf den Blutdruck bei Kindern auswirken.

Sie basiert auf Daten von Kindern aus acht europäischen Ländern, die am EU-Projekt IDEFICS teilgenommen hatten. Wissenschaftler des Leibniz-Instituts für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS sind Mitautoren der Studie, die jetzt im „International Journal of Cardiology“ erschienen ist. Die Ergebnisse dieser Studie untermauern bisherige Untersuchungen, die eine günstige Wirkung von körperlicher Aktivität auf den Blutdruck zeigen. Es werden verschiedene Mechanismen diskutiert, durch die sich Bewegung regulierend auf den Blutdruck auswirkt. So gibt es überzeugende Belege, dass die körperliche Anstrengung die innere Zellschicht der Blutgefäße stimuliert, so dass die Gefäße erweitert werden und der Blutdruck sinkt. Und was Kindern schon gut tut, ... ;-)



Website zur IDEFICS-Studie: www.ideficsstudy.eu



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul