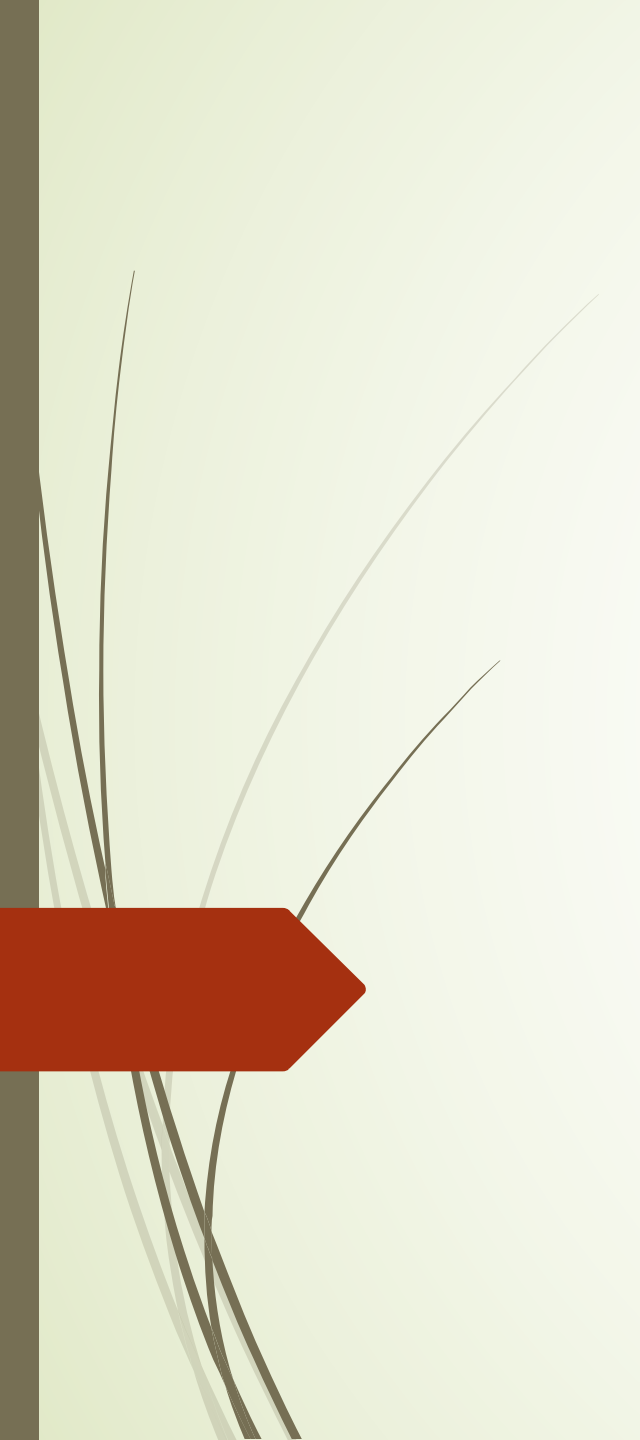
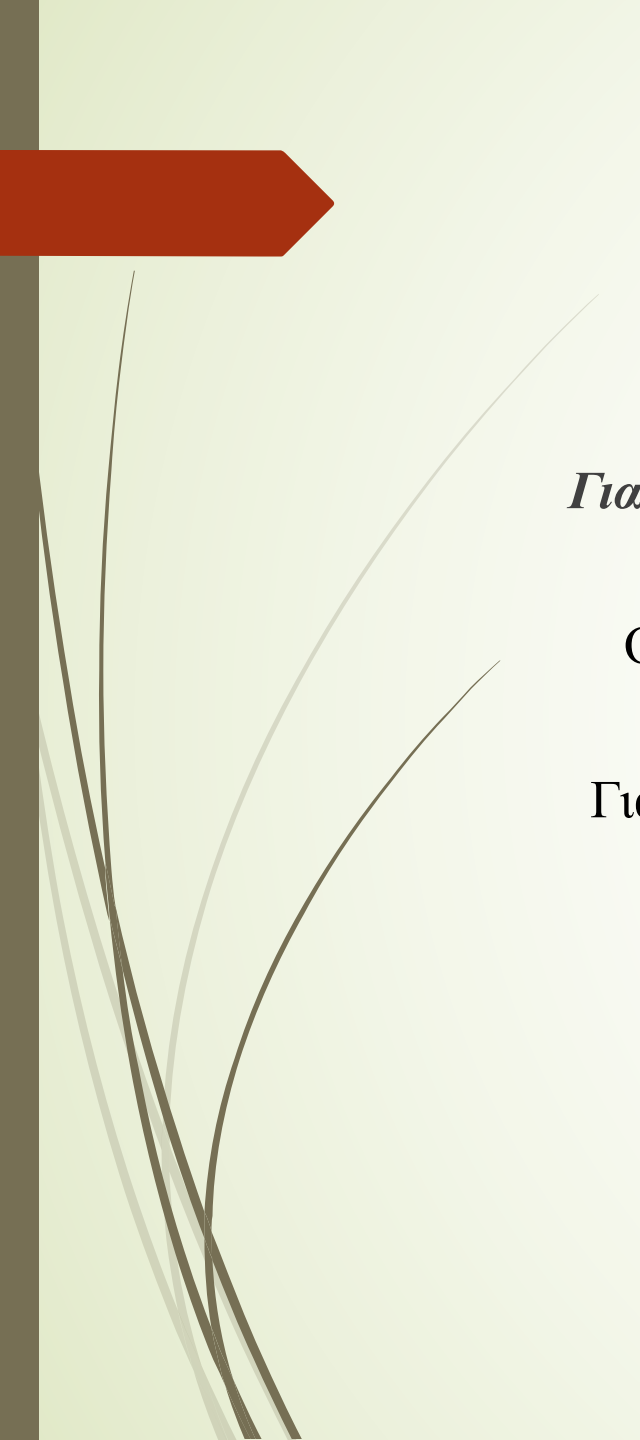




Κυκλοφορικό σύστημα και υγεία



Γιατί η κατάσταση του κυκλοφορικού συστήματος είναι καθοριστική για την υγεία του οργανισμού;

Ο ρόλος του κυκλοφορικού συστήματος είναι να τροφοδοτεί όλα τα κύτταρα με χρήσιμες ουσίες και να απομακρύνει τις άχρηστες.

Για τον λόγο αυτό η ομαλή λειτουργία του αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη διατήρηση της υγείας του οργανισμού.

Παρ' όλα αυτά, στις ανεπτυγμένες χώρες οι ασθένειες του κυκλοφορικού συστήματος αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου.



Πως προκαλούνται οι ασθένειες του κυκλοφορικού συστήματος και πως μπορούν να προληφθούν;

Κάποιες από τις ασθένειες αυτές είναι κληρονομικές.

Υπάρχουν ωστόσο και παράγοντες που αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης ασθενειών του κυκλοφορικού συστήματος όπως:

- ▶ παράγοντες που έχουν σχέση με τον τρόπο ζωής μας, όπως, για παράδειγμα, με το κάπνισμα, την παχυσαρκία, την πλούσια σε ζωικά λίπη διατροφή κ.ά.
- ▶ κάποιοι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως αέριοι ρύποι (π.χ. το μονοξείδιο του άνθρακα), που επηρεάζουν την ομαλή λειτουργία του κυκλοφορικού μας συστήματος.

Η άσκηση και η ισορροπημένη διατροφή έχει διαπιστωθεί ότι μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών του κυκλοφορικού συστήματος.