

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

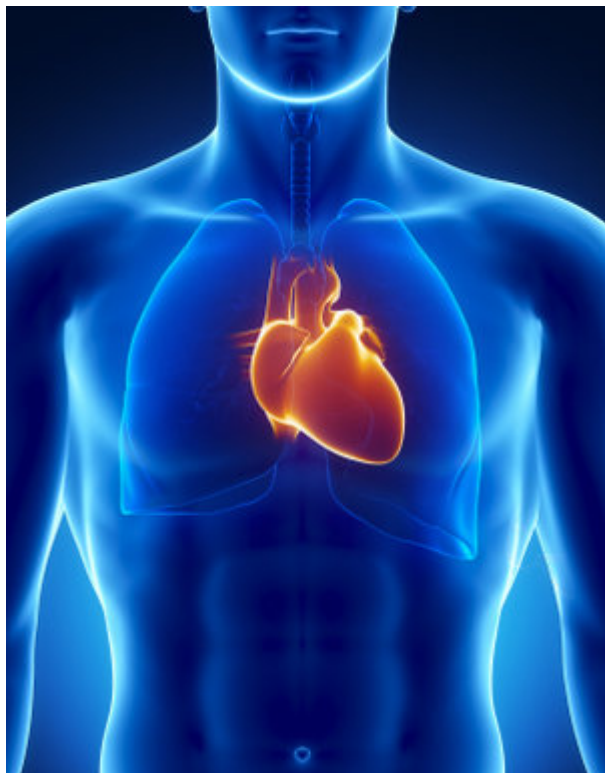
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Badania: słuchanie ulubionej muzyki korzystne dla tętnic wieńcowych



Słuchanie ulubionej muzyki przez osoby z chorobą serca poprawia stan tętnic wieńcowych i zwiększa tolerancję wysiłku fizycznego - poinformowali serbscy badacze na kongresie Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC), który trwa do 4 września w Amsterdamie.

Główna autorka badań prof. Marina Deljanin z Wydziału Medycyny Uniwersytetu Miasta Nisz w Niskiej Banji w Serbii przypomniała na konferencji prasowej, że u osób, które mają podwyższone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych (np. palących papierosy, z cukrzycą, nadciśnieniem, z wysokim poziomem cholesterolu) lub u tych, które na nie cierpią, śródbłonek tętnic wieńcowych (tj. ich wyściółka) traci swoją prawidłową funkcję. Ma to niekorzystny wpływ na serce, gdyż komórki śródbłonek produkują tlenek azotu - gaz, który rozszerza tętnice, poprawiając dopływ krwi do narządów.

„Nie ma choroby wieńcowej serca bez zaburzeń funkcji śródbłonek, jej rozwój od tego się zaczyna. Dlatego, poprawa czynności wyściółki naczyń jest istotnym celem leczenia pacjentów z tym schorzeniem” - powiedziała badaczka. Obecnie wiadomo, że korzystne efekty przynosi tu wykonywanie ćwiczeń fizycznych w ramach rehabilitacji kardiologicznej, dodała.

Jej zespół sprawdzał, czy słuchanie ulubionej muzyki może wpływać korzystnie na śródbłonek niezależnie od ćwiczeń lub łącznie z nimi. W tym celu przebadano grupę 74 pacjentów ze stabilną chorobą wieńcową serca. Podzielono ich na trzy grupy. Dwie z nich przez trzy tygodnie chodziły na zajęcia z aerobiku, przy czym pierwsza (33 osoby) tylko ćwiczyła, a druga (31 osób) ćwiczyła i dodatkowo miała codziennie przez pół godziny słuchać ulubionej muzyki. Ostatnią, trzecią grupę poproszono tylko o słuchanie muzyki.

Na początku i na końcu badania u wszystkich sprawdzano tolerancję wysiłku fizycznego oraz zmierzono im we krwi poziom kilku związków świadczących o czynności śródbłonek naczyń. Były to: końcowe produkty przemian tlenku azotu (wskazujące na poziom jego produkcji przez śródbłonek), enzym o nazwie oksydaza ksantynowa oraz asymetryczna i symetryczna dimetyloarginina. Jak wyjaśniła w rozmowie z PAP prof. Deljanin, oksydaza ksantynowa bierze udział w powstawaniu wolnych rodników tlenowych, cząsteczek mogących uszkadzać śródbłonek. Wysoki poziom dwóch

pozostałych cząsteczek również negatywnie wpływa na czynność wyściółki naczyń (np. asymetryczna dimetyloarginina blokuje produkcję tlenu azotu).

Po trzech tygodniach poziomy czterech wskaźników zmieniły się na korzyść we wszystkich grupach (dotyczyło to zwłaszcza tlenu azotu oraz oksydazy ksantynowej). Najlepsze zmiany odnotowano jednak u osób, które ćwiczyły i dodatkowo słuchały codziennie swojej ulubionej muzyki. Samo słuchanie muzyki również poprawiało wyniki, choć w mniejszym stopniu niż sam trening fizyczny.

Co ciekawe, tolerancja wysiłku fizycznego wzrosła u wszystkich osób - o 39 proc. w grupie ćwiczącej i słuchającej codziennie muzyki, o 29 proc. w grupie ćwiczącej i o 19 proc. w grupie, która jedynie słuchała muzyki.

„Z naszych badań wynika, że słuchanie ulubionej muzyki - łącznie z regularnymi ćwiczeniami i niezależnie od nich - poprawia czynność śródbłonna naczyń, a przez to przyczynia się do poprawy tolerancji wysiłku fizycznego. Dlatego może to być metoda pomocna w rehabilitacji osób z chorobą wieńcową serca” - podkreśliła prof. Deljanin.

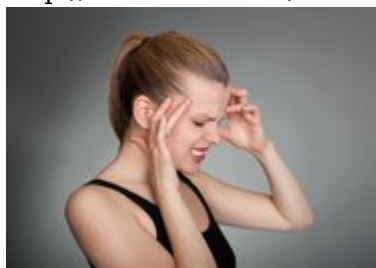
Jej zdaniem poprawa czynności śródbłonna naczyń pod wpływem muzyki może mieć związek z działaniem endorfin (określanych jako hormony szczęścia), które są wydzielane przez mózg.

Badaczka podkreśliła, że nie ma jednej dobrej muzyki dla wszystkich. Ważne jest, by wybierać taką, jaką się lubi najbardziej, która nas uszczęśliwia, relaksuje i wywołuje pozytywne emocje. Z literatury naukowej wynika jednak, że najlepsze efekty daje słuchane muzyki klasycznej, np. Mozarta. Korzystne jest również, by nie zawierała ona słów, bo te mogą wpływać na nasze emocje. *„Lepiej nie wybierać do tego celu muzyki heavymetalowej, bo ona może wzbudzić w nas agresję, co jest niekorzystne dla naszych naczyń krwionośnych”* - powiedziała prof. Deljanin.

Zaznaczyła, że badanie nie było prowadzone na zdrowych osobach, ale jej zespół planuje to zrobić w przyszłości. *„Podejrzewam jednak, że słuchanie muzyki, która nas relaksuje, jest dobre dla zdrowia nas wszystkich, podobnie jak ćwiczenia fizyczne”* - powiedziała. Jej zdaniem, muzyka mogłaby być również wspomagać leczenie dzieci.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19198.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jezeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy