

[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

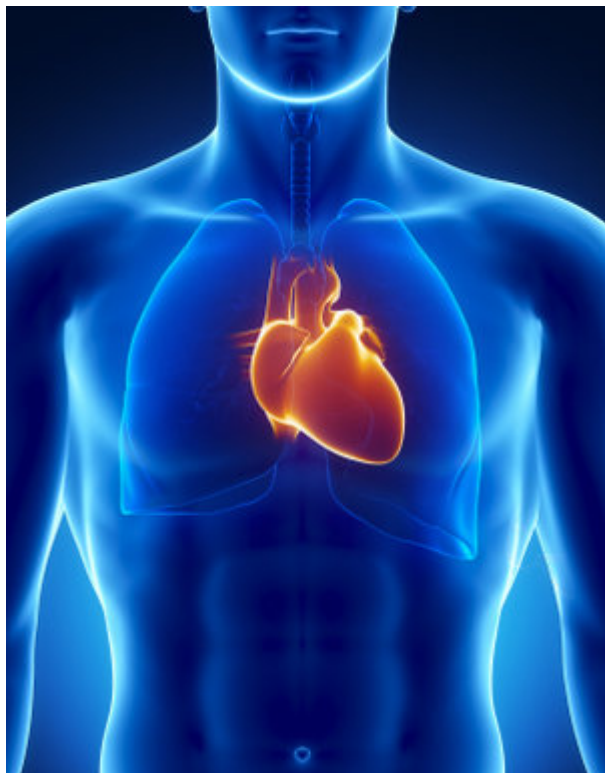
Naukowy styl życia

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>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy