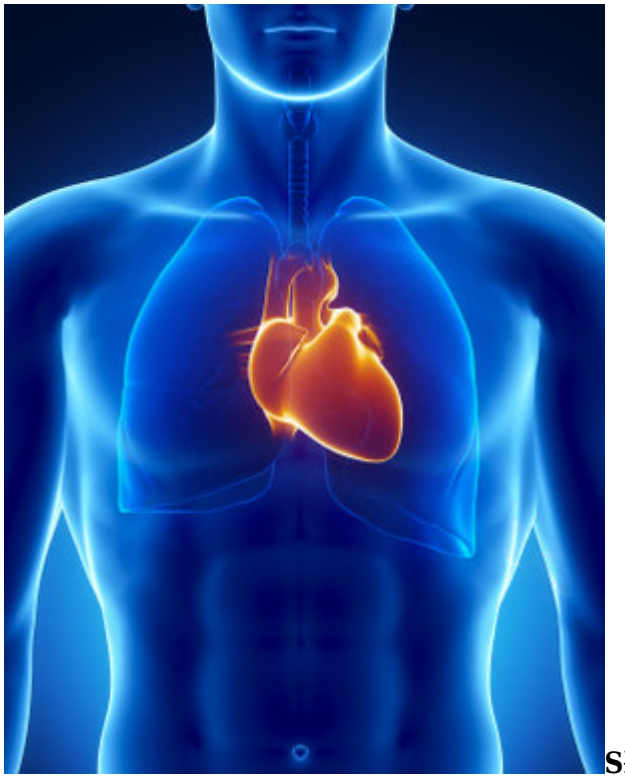
Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie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

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 śródbłonka produkują tlenek azotu - gaz, który rozszerza tętnice, poprawiając dopływ krwi do narządów.

„*Nie ma choroby wieńcowej serca bez zaburzeń funkcji śródbłonka, 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 śródbłonka 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 tlenku azotu).

Po trzech tygodniach poziomy czterech wskaźników zmieniły się na korzyść we wszystkich grupach (dotyczyło to zwłaszcza tlenku 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 śródbłonka 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 śródbłonka 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*

https://laboratoria.net/aktualnosci/19198.html

22-01-2026

Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026

Praktyka, technologia i wiedza dla branży laboratoryjnej.

15-01-2026

Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food

Zimą organizm pracuje inaczej niż latem.

15-01-2026

Odmrożenia – co robić?

Ujemne temperatury zwiększają ryzyko odmrożeń.

15-01-2026

Mikrobiom a ból pleców

Czy bakterie w jelitach mogą wpływać na ból pleców?

15-01-2026

Szczepienia mogą dawać więcej korzyści

Mogą przynosić korzyści wykraczające poza ochronę przed patogenami.

15-01-2026

Piramida kontrowersji

Nowe amerykańskie wytyczne żywieniowe budzą kontrowersje.

15-01-2026

Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii

Przygotowanie do kolonoskopii jest dość inwazyjne dla organizmu.

05-01-2026

Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego

KM3NeT to nie jeden detektor, lecz podmorskie miasto tysięcy czujników światła.

Informacje dnia: Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak

zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji

Partnerzy