



Rizik za nastanak kardiovaskularnih bolesti je zimi veći nego u drugim godišnjim dobima. Uzrok ovog fenomena leži u pet jednostavnih stvari.

## **1. Hladan vazduh**

Kada temperatura siđe ispod -10 stepeni Celzijusa, rizik za nastanak srčanog udara (infarkta) raste sa daljim sniženjem temperature za 2% sa svakim stepenom zahlađenja. Nakon udisanja hladnog vazduha dolazi do grčenja koronarnih arterija. Nihov prečnik se smanjuje, a time i dotok krvi što znatno opterećuje srce. U tom slučaju, ako je cirkulacija krvi u koronarnim arterijama inače otežana, može doći do infarkta. A čak i ako je sa vašim srcem u principu sve u redu nakon naizmenične smene hladnog vazduha na ulici i toplog u prostoriji možete da osetite pritisak u grudima i otežano disanje.

## **2. Kratki dani**

Tokom zime nivo vitamina D zbog nedostatka sunčeve svetlosti drastično pada. Nedavno su naučnici utvrdili da osobe sa nedostatkom ovog vitamina u organizmu imaju 45% veći rizik da dobiju kardiovaskularnu bolest u odnosu na one koji ga imaju u izobilju.

### **3. Grip**

U toku epidemija gripa rizik od smrti od srčanog udara povećava se u proseku za 30% - do takvog zaključka je nedavno došla grupa britanskih naučnika. Činjenica da virusne infekcije imaju loš uticaj na stanje kardiovaskularnog sistema je poznata već duže vreme, tako da osobe sa slabim srcem treba da se čuvaju gripa.

### **4. Vežbanje**

Prekomerna fizička aktivnost može da učini lošu uslugu organizmu, jer rizik za pojavu srčanog udara sat - dva nakon treninga raste tri puta. Teretana zimi nije opasna za osobe koje stalno vežbaju. Ririk je veliki za one koji su tek u zimu počeli da poboljšavaju svoju figuru u teretani.

### **5. Praznici**

Slave i praznici, koji su najčešći tokom zime, ne mogu da se zamisle bez alkohola i obilnog jela. Nije teško pogoditi da ovo dodatno opterećuje srce i predstavlja rizik za kardiovaskularne bolesti. Zato lekari uvek savetuju da na slavama obuzdamo apetit i ograničimo alkohol.

[Izvor](#)