

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Studimi tregon se përmirësimi i VO ₂ max mund të ulë rrezikun e sëmundjeve të zemrës... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/studimi-tregon-se-permiresimi-i-vo%e2%82%82-max-mund-te-ule-rrezikun-e-semundjeve-te-zemres/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

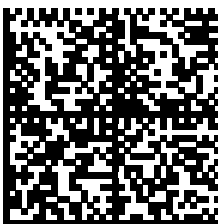
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 16:52:24 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 16:37:43 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	1299451b7a8f1c6e21a56fa89ced71f8d2502cd6acbb34f2e72631ad68b16a9a
TEKSTI	1b3b932d2e8c392fe5dc7658eccc651adf407aac6cb7de9489abc511fc02fd83
PAMJA	8598c003cf7795b39671aa6d42d8f14d4390a578dbcb0726dee44f470e37d7ca

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	2ba7bb13586da908d852d52458f973fca961084a089ec14630dd5ff2f545db88
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	4a85c465646c8051e27decba10b186f78df7c4515cbc419ec633dcdcef096b0
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/2ba7bb13586da908d852d52458f973fca961084a089ec14630dd5ff2f545db88>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



Health & Beauty Lifestyle

Studimi tregon se përmirësimi i VO_2 max mund të ulë rrezikun e sëmundjeve të zemrës...



Gleria Liço

30 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Një studim i ri lidh përmirësimin me kalimin e kohës të gjendjes fizike kardiorespiratore me një rrezik më të ulët të sëmundjeve të zemrës dhe vdekjes. Për të ulur rrezikun e sëmundjeve të zemrës, mund të mendoni për kontrollin e presionit të gjakut, kolesterolit ose peshës. Por kërkimet e fundit nxjerrin në pah një tjetër tregues, më pak të dukshëm, që mund të luajë rol në shëndetin afatgjatë të zemrës: gjendjen fizike kardiorespiratore (CRF). Studimi i ri zbuloi se të rriturit që përmirësuan VO_2 max, një tregues që ekspertët e konsiderojnë si matësin më të mirë të gjendjes fizike kardiorespiratore, kishin një rrezik më të ulët për sëmundje të zemrës dhe vdekje.

Çfarë është gjendja kardiorespiratore dhe VO_2 max?

Sipas Christopher Davis, MD, kardiolog ndërhyrës integrativ me certifikime në tre specialitete, gjendja kardiorespiratore i referohet mënyrës se sa efikas është trupi në marrjen e oksigjenit, transportimin e tij përmes qarkullimit të gjakut dhe përdorimin e tij për të furnizuar muskujt me energji. Me fjalë të tjera, ajo tregon se sa mirë punojnë së bashku zemra, mushkëritë dhe muskujt gjatë aktivitetit fizik. Mënyra më e mirë për ta matur këtë është përmes VO_2 max. **Ky term i referohet sasisë maksimale, ose vëllimit maksimal,** të oksigjenit që trupi mund të përdorë gjatë ushtrimeve.

Sa më i lartë të jetë VO_2 max, aq më shumë oksigjen mund të përpunojë trupi në minutë në raport me peshën trupore. Davis sugjeron ta imagjinojmë VO_2 max si një lloj "note" për gjendjen fizike të sistemit kardiovaskular. Dhe ashtu siç shumë faktorë mund të ndikojnë në një notë, disa faktorë

mund të ndikojnë edhe në rezultatin e VO_2 max. Disa prej tyre, si aktiviteti fizik, janë nën kontrollin tonë. Por faktorë që nuk mund t'i kontrollojmë, si moshë, gjenetika, sëmundjet ekzistuese dhe përdorimi i ilaçeve, mund të luajnë gjithashtu rol, sipas Kutaiba Nazif, DO, kardiolog.

Çfarë zbuloi studimi i ri?

Kërkimet e mëparshme kanë treguar se gjendja kardiorespiratore ndikon në rrezikun e sëmundjeve të zemrës. Megjithatë, shumica e studimeve e matin këtë gjendje vetëm në një moment të caktuar, tha Rodrigo Núñez-Cortés, PhD, profesor i kinesiologjisë në Universitetin e Kilit dhe një nga autorët e studimit. Për këtë studim, Núñez-Cortés dhe kolegët e tij dëshiruan të shqyrtonin gjendjen fizike me kalimin e kohës, pasi ajo “mund të përmirësohet ose të përkeqësohet gjatë jetës së një personi”.

Studiuesit ndoqën 11,530 pjesëmarrës, të moshës 40 deri në 73 vjeç, nga UK Biobank. Asnjë prej pjesëmarrësve nuk kishte sëmundje të njohur të zemrës në fillim të studimit. Ata kryen teste me biçikletë dy herë, me një diferencë prej katër vitesh, për të matur VO_2 max. Pas 14 vitesh, studiuesit zbuluan se personat, VO_2 max i të cilëve ishte ulur, kishin rrezik më të lartë për sëmundje kardiovaskulare dhe vdekje.

Në mënyrë specifike, çdo ulje me një pikë të VO_2 max e matur në mililitra oksigjen të konsumuar për kilogram të peshës trupore në minutë ushtrimi (mL/kg/min) u shoqërua me një rritje prej 33% të rrezikut për sëmundje kardiovaskulare. Ndërkohë, personat që e rritën rezultatin e tyre me një pikë kishin një rrezik 16% më të ulët për sëmundje dhe një rrezik 34% më të ulët për vdekje. Këto rezultate sugjerojnë se edhe ndryshime të vogla në VO_2 max mund të lidhen me ndryshime në rezultatet shëndetësore, tha Joseph You, MD, kardiolog në Manhattan Cardiology.

Kufizimet që duhet të mbani parasysh

Megjithatë, fjala kyçe këtu është “mund”. **Megjithatë studimi ishte vëzhgues, ai nuk mund të tregojë në** mënyrë përfundimtare se ndryshimet në VO_2 max ndikojnë drejtpërdrejt në shëndetin e zemrës ose në rrezikun e vdekjes. Mund të ekzistojë një faktor tjetër që shpjegon lidhjen e vërejtur. Një tjetër kufizim është se shumica e pjesëmarrësve në studim ishin burra të moshës së mesme, që do të thotë se rezultatet mund të mos jenë të zbatueshme në të njëjtën mënyrë për grupe të tjera të popullsisë. Për më tepër, VO_2 max u vlerësua përmes testeve me biçikletë dhe jo duke matur drejtpërdrejt gazrat e frymëmarrjes dhe rrahjet e zemrës gjatë ushtrimit, metodë që konsiderohet më e saktë.

Si mund ta përmirësoni gjendjen kardiorespiratore?

Megjithatë, ekspertët pajtohen se gjendja kardiorespiratore është e rëndësishme për shëndetin. John Higgins, MD, kardiolog sportiv në UT Health Houston, iu referua kërkimeve të tjera që lidhin një gjendje më të mirë kardiorespiratore me një rrezik 11% deri në 17% më të ulët të vdekjes nga çdo shkak, si dhe me norma më të ulëta të shtrimit në spital për probleme të lidhura me zemrën. Për të përmirësuar gjendjen kardiorespiratore, ekspertët theksojnë se çelësi është aktiviteti fizik i rregullt dhe i qëndrueshëm. Synoni rreth 150 minuta aktivitet me intensitet të moderuar në javë, si ecja e shpejtë, vrapimi i lehtë ose ciklizmi.

Personat që janë kryesisht sedentare duhet të fillojnë me 10 deri në 15 minuta ecje të shpejtë, një ose dy herë në ditë, dhe gradualisht të arrijnë në 30 deri në 40 minuta në shumicën e ditëve, sugjeroi Higgins. Nëse tashmë ushtroheni rregullisht, mund të merrni në konsideratë rregullin 80/20 të ritmit të zemrës, këshilloi Karly Mendez, PhD, specialiste e performancës njerëzore në Memorial Hermann Rockets Sports Medicine Institute në Houston. Kjo do të thotë që rreth 80% e kohës së stërvitjes ta kaloni në Zone 2, që përfaqëson intensitet të moderuar, ndërsa pjesën tjetër në Zone 4 ose 5, ku përfshihen ushtrime më intensive, si stërvitja me intervale me intensitet të lartë (HIIT).

A duhet të matni VO_2 max?

Një gjë e rëndësishme për t'u mbajtur mend është se nuk keni nevojë të monitoroni VO_2 max për të përmirësuar gjendjen kardiorespiratore, thanë ekspertët. Megjithatë pajisjet e fitnessit shpesh ofrojnë vlerësime të VO_2 max, këto shifra mund të jenë më pak të besueshme sesa matjet laboratorike. Në vend që të përqendroheni vetëm te numrat, mund të ndiqni përparimin tuaj duke

ruajtur një rutinë të rregullt ushtrimesh dhe duke rritur gradualisht intensitetin dhe kohëzgjatjen e stërvitjeve, tha Nazif.

LAJME TË NGJASHME



Bypass pa kaluar infarkt? Prof. Dr. Altin Veshti zbulon kur është i nevojshëm operacioni...

1.5 MIN



"Zemra ndalet për gjysmë ore..." / Prof. Dr. Altin Veshti zbulon çfarë ndodh gjatë operacionit: Pacientët kanë frikë!

1 MIN



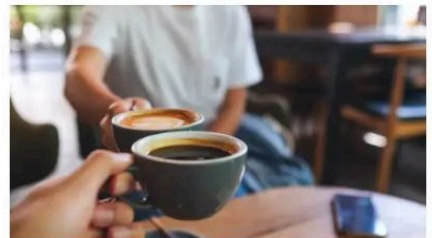
Kur duhet operuar zemra? Prof. Dr. Altin Veshti zbulon rastet kur stentet (unazat) nuk janë më zgjidhje për pacientin...

1.5 MIN



"Më në fund ia dolëm, punë kolosale..." / Prof. Dr. Altin Veshti zbulon risitë e Kardiokirurgjisë në QSUT: 19 pacientë u operuan në javën e parë, urgjenca...

2 MIN



Pini kafe çdo ditë? 5 shenja që tregojnë se trupi juaj mund të mos e tolerojë mirë!

3.5 MIN

MË TË LEXUARAT



"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-1" / Heidi Baci rrëfhet në "Tech Talk": Fama më erdhi papritur, falënderuese për...



Vinicius zëvendësohet nga një sozi? Teoria e çuditshme që po çmend rrjetin: Ylli i Realit është zhdukur në mënyrë të papritur pas Botërorit...



"Destinacionet që vlejnë", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



Kuqezinjtë me ndryshime, sot për goleadë në San Marino/Gjithçka live në Digitalb!

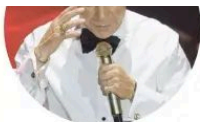


Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!

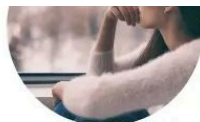


Këshilli Bashkiak kërkoi pjesëmarrjen e Veliajt në mbledhje, SPAK-u refuzon!

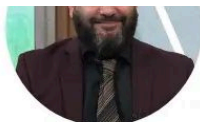




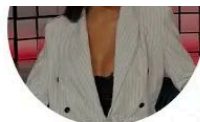
Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryheshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!



Nuk ka kompromise me ta/Shenjat e ZODIAKUT që kanë pak miq!

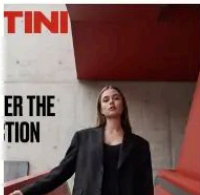


Pranoi se është homoseksual, habit me deklaratën aktori i njohur: "E kishin më të lehtë të më shihnin si një..."

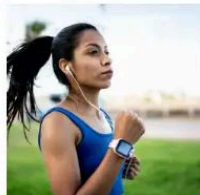


"Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara"/Amber Candy: Kur sheh krevatin bosh në mëngjes...

EDITORI SUGJERON



ATTINI – Urban by Design: Një mënyrë e re për ta jetuar kohën, pa rregulla!



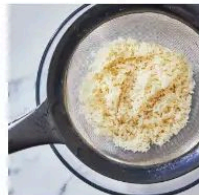
Studimi tregon se përmirësimi i VO₂ max mund të ulë rrezikun e sëmundjeve të zemrës...



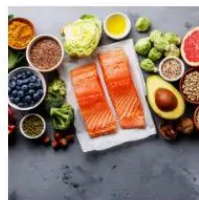
10 pijet më të mira të mëngjesit, sipas një dietologe!



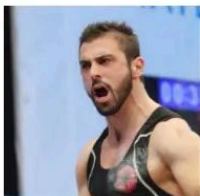
Farat e kungullit kundrejt farave të lulëdiellit! Cilat janë më të mira për yndyrnat e shëndetshme...



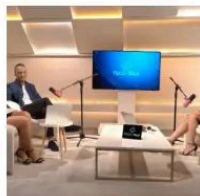
A duhet ta shpëlani orizin para gatimit?! Ja çfarë thonë ekspertët...



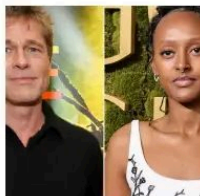
Një kirurg i zemrës tregon çfarë ha gjatë një dite dhe rutina e tij e mëngjesit mund t'ju habisë!



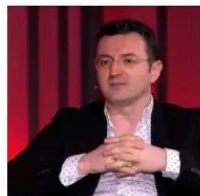
Rama nuk e fton në takimin me sportistë e trajnerë, shpëthen Daniel Godelli: "Më janë bërë padrejtësi, po të isha marrë me parti..."



"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-1"/ Heidi Baci rrëfhet në "Tech Talk": Fama më erdhi papritur, falënderuese për...



Tjetër goditje për Brad Pitt, vajza 21-vjeçare e aktorit të famshëm merr vendimin e papritur ndaj tij...



Bypass pa kaluar infarkt? Prof. Dr. Altin Veshti zbulon kur është i nevojshëm operacioni...

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

Kontaktimi
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.