

Het nemen van een sauna bad gaat gepaard met een daling van het risico op een CVA

15 mei 2018

Naast de diverse potentiële psychologische voordelen die geassocieerd zijn met het zich ontspannen in een warme omgeving, hebben onderzoekers aangetoond dat het nemen van een sauna ook een positief effect heeft op de bloeddruk en op het cardiovasculaire risico. Tot op heden was niet geweten of het nemen van een sauna ook positieve effecten heeft op de incidentie van beroerte. Onderzoekers van de *'University of Bristol' (Groot-Brittannië)* hebben echter zopas de resultaten van een studie gepubliceerd waarbij het potentiële effect van het nemen van een sauna bad op het risico op een CVA werd bestudeerd.

In de studie werd het gebruik van de sauna bestudeerd bij 1.628 volwassen mannen en vrouwen die deelnamen aan de *'Finnish Kuopio Ischemic Heart Disease'*-studie. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 62,7 jaar. De deelnemers werden in drie groepen ingedeeld op basis van de wekelijkse frequentie van het saunagebruik: 1 sessie per week; 2 tot 3 sessies per week en 4 tot 7 sessies per week. "Na een gemiddelde follow-up periode van 14,9 jaar werden er in de studiepopulatie 155 CVA's geteld. In vergelijking met de deelnemers die één sauna per week namen, hadden de deelnemers die 4 tot 7 sauna's per week namen een significante daling met 61% van het risico op een CVA. Ook na de correctie voor gekende risicofactoren zoals roken en de cholesterolspiegels bleef deze risicodaling onveranderd. Het regelmatig nemen van een sauna blijkt niet enkel een positief effect op de bloeddruk te hebben, maar zorgt tevens voor een significante en klinisch relevante daling van het risico op een beroerte," aldus Dr. Setor Kunutsor (*University of Bristol, UK*).

Referentie: Kunutsor S, et al. Sauna bathing reduces the risk of stroke in Finnish men and women. Neurology 2018; Epub ahead of print.