

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΠΟ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΘΛΗΣΗ ΕΠΕΚΤΕΙΝΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΑ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ «ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟΥ»

ΙΩΑΝΝΗΣ Β. ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ

Τα τελευταία χρόνια γίναμε μάρτυρες μιας αξιόπαινης πρωτοβουλίας δημοτικών αρχών, σωματείων και οργανώσεων να διοργανώνουν ημερίδες άσκησης-τρέξιμο διαφόρων αποστάσεων - στις πόλεις, απευθυνόμενοι σε μη αθλητές όλων των ηλικιών. Η μεγάλη πολλές φορές μαζική συμμετοχή των πολιτών δείχνει την ανάγκη για επιστροφή σε φυσιολογικό τρόπο ζωής που συνδυάζει την σωματική και ψυχική υγεία του σώματος με την κοινωνικοποίηση που στις μέρες μας λόγω συνθηκών έχει σημαντικά περιοριστεί.

Το φαινόμενο αυτό που έχει παγκόσμιο χαρακτήρα, ήταν αναμενόμενο να προκαλέσει το επιστημονικό ενδιαφέρον με την διεξαγωγή κλινικών μελετών, θέτοντας το ερώτημα αν και τα άτομα που ασκούνται περιστασιακά σε μία η δύο συνεδρίες την εβδομάδα, έχουν το ίδιο όφελος στην μείωση της θνητότητας από όλες τις αιτίες από τα καρδιαγγειακά νοσήματα και τον καρκίνο με αυτούς που ασκούνται συστηματικά για τους οποίους υπάρχει εκτεταμένη βιβλιογραφία.

Βάση της επιστημονικής έρευνας αποτέλεσε η σύσταση του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας, σύμφωνα με την οποία άτομα ηλικίας 18-64 ετών θα πρέπει να ασκούνται σε μέτριας έντασης αθλητικές δραστηριότητες τουλάχιστον για 150 min και σε έντονη αερόβιο δραστηριότητα 75 min την εβδο-

μάδα. Όμως η συχνότητα άσκησης ή το μίσρασμα αυτής της δραστηριότητας δεν έχει διευκρινιστεί.

Σε αναδρομική μελέτη παρατήρησης που δημοσιεύτηκε στο πρόσφατο τεύχος του JAMA Internal Medicine, οι Gary O'Donovan και συν., συνέλεξαν και μελέτησαν τα δεδομένα των ετών 1994 έως 2008 των αγγλικού και σκωτικού Οργανισμού Έρευνας Υγείας, για την φυσική άσκηση και αθλητική δραστηριότητα των ασφαλισμένων τους.

Από τα 63,591 άτομα που συμπεριελήφθησαν στην μελέτη, ηλικίας 40 ετών και άνω, οι 39.948 (62.8%) ταξινομήθηκαν στους καθόλου ασκούμενους στη καθημερινή τους ζωή, οι 14.224 (22,4%) ως ανεπαρκώς ασκούμενοι, οι 2.341 (3.7%) ως περιστασιακά - Σαββατοκύριακο- αθλούμενοι ή «αθλητές του Σαββατοκύριακου» και τέλος 7.079 (11,1%) οι συστηματικά αθλούμενοι με την έννοια του όρου καθημερινής άσκησης.

Οι καθόλου ασκούμενοι ή οι αδιάφοροι για την άσκηση, γενικότερα ήταν μεγαλύτερης ηλικίας, στην πλειονότητα καπνιστές, με ενασχόληση χαμηλής εξειδίκευσης και με αναφερόμενο ιστορικό κάποιας χρονιάς νόσησης. Η ομάδα των περιστασιακών αθλητών του Σαββατοκύριακου συνήθως ήταν άνδρες, με παρόμοια σωματοδομή (BMI index), από τους οποίους οι 1.053 (45%) ανέφεραν ότι ελάμβαναν μέρος σε αθλητικές δραστηριότητες μία φορά



και οι υπόλοιποι 1,288 (55%) δύο φορές την εβδομάδα. Ο μέσος χρόνος που αφιέρωναν σε μέτρια ή έντονη φυσική δραστηριότητα ήταν 300 min σε σύγκριση με τα 450 min την εβδομάδα της ομάδας των συστηματικώς αθλούμενων. Το ποσοστό των περιστασιακών αθλητών του Σαββατοκύριακου που συμμετείχαν σε δραστηριότητες έντονης και εργώδους άσκησης ήταν υψηλότερο σε σχέση με την ομάδα των συστηματικά αθλούμενων.

Στη διάρκεια των 15 περίπου ετών παρακολούθησης καταγράφηκαν 8.802 θάνατοι από όλες τις αιτίες εκ των οποίων οι 2.780 αφορούσαν σε καρδιαγγειακούς θανάτους. Συγκριτικά με την ομάδα των καθόλου ασκούμενων της μελέτης, οι σταθμισμένοι λόγοι κινδύνου για θνητότητα από καρδιαγγειακά νοσήματα ήταν για την ομάδα ανεπαρκούς άσκησης 0.63 (95 % confidence interval [CI], 0.55-0.72), για τους αθλητές του Σαββατοκύριακου 0.60 (95 percent CI, 0.45-0.82) και για την ομάδα συστηματικής άσκησης 0.59 (95 percent CI, 0.48-0.73). Οι σταθμισμένοι λόγοι κινδύνου για όλες τις αιτίες θανάτου ήταν ίδιοι στους άνδρες και τις γυναίκες.

Οι συγγραφείς εξηγούν ότι τα αποτελέσματα της μελέτης τους είναι καλά για ανθρώπους που λόγω τρόπου ζωής και επαγγελματικής δραστηριότητας δεν μπορούν να αφιερώνουν χρόνο σε καθημερινή άσκηση διότι η έστω και περιστασιακή άσκηση δεν τους αποστερεί τα οφέλη στην υγεία. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι το μοντέλο για όλες τις ομάδες που μελετήθηκαν εκτός αυτής των καθόλου ασκούμενων, ήταν αυτό του χαμηλού κινδύνου για όλες τις αιτίες θανάτου από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο.

Ένα από τα πιο εντυπωσιακά ευρήματα της μελέτης ήταν ότι μία η δύο φορές την εβδομάδα μέτριας ή έντονης έντασης φυσική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο ήταν επαρκής για την μείωση του κινδύνου θανάτου εξ όλων των αιτών καρδιαγγειακών νοσημάτων ή καρκίνου, ανεξάρτητα από την απόλυτη συμμόρφωση στις επικρατούσες κατευθυντήριες οδηγίες για την φυσική άσκηση.

Τα αποτελέσματα της μελέτης είναι σημαντικά για τα εκατομμύρια ανθρώπων που δεν βρίσκουν χρόνο στο ημερήσιο πρόγραμμα των εργασιμων ημερών τους, λόγω επαγγελματικών ή άλλων υποχρεώσεων.

Βέβαια διατυπώνονται ορισμένες επιφυλάξεις στο ότι παρότι καταγράφηκαν μετρήσεις βασικών

Ένα από τα πιο εντυπωσιακά ευρήματα της μελέτης ήταν ότι μια η δυο φορές την εβδομάδα μέτριας η έντονης έντασης φυσική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο ήταν επαρκής για την μείωση του κινδύνου θανάτου εξ όλων των αιτών καρδιαγγειακών νοσημάτων η καρκίνου, ανεξάρτητα από την απόλυτη συμμόρφωση στις επικρατούσες κατευθυντήριες οδηγίες για την φυσική άσκηση.

προδιαθεσικών παραγόντων καρδιαγγειακής θνητότητας προ της ένταξης στη μελέτη, εν τούτοις ο χαρακτήρας της μελέτης παρατήρησης, όπως αυτή, δεν μπορεί να διακρίνει σε ποιό βαθμό μπορεί να υπήρξε επηρεασμός από μεταβολές των παραμέτρων αυτών στη διάρκεια της δεκαπενταετούς παρακολούθησης, που θα μπορούσαν να ελαττώσουν ή να αυξήσουν τον κίνδυνο θνησιμότητας από καρδιαγγειακά ή νεοπλασματικά νοσήματα στα άτομα των υπό σύγκριση ομάδων.

Βιβλιογραφία

1. O'Donovan G, Lee I, Hamer M, et al. JAMA Intern Med 2017;Jan 9:[Epub ahead of print].