

Fiziksel Aktivitenin Düşük-Orta Ve Yüksek Gelir Düzeyine Sahip Ülkelerde Mortalite Ve Kardiyovasküler Olaylar Üzerine Etkisi: Pure Çalışması

Dr.Erdem Özel

Dr.Erdem Özel

Fiziksel aktivitenin kardiyovasküler ölümü ve olayları azalttığına dair çalışmalar genellikle sportif amaçlı yapılan fiziksel aktivitenin etkisini araştırmış ve yüksek gelir düzeyine sahip ülkelerde yapılmıştır. Oysa orta ve düşük gelir düzeyine sahip ülkelerde fiziksel aktivite genellikle sportif değil günlük yaşam içerisinde ev ve işyerlerindeki aktiviteler olmaktadır.

Sportif olmayan fiziksel aktivitenin kardiyovasküler olay ve ölümü azalttığına dair yeterli veri bulunmamakta ve orta ve düşük gelir düzeyine sahip ülkelerdeki durum bilinmemektedir.

PURE çalışmasında değişik tipteki fiziksel aktivitelerin farklı gelir düzeyine sahip ülkelerde kardiyovasküler ölüm ve olaylar üzerine etkisi incelenmiştir. (1)

Bu prospektif kohort çalışmasında farklı gelir düzeyine sahip 17 ülkeden daha önceden kalp damar hastalığı olmayan 130.843 katılımcı çalışmaya alınmıştır.

1 haftalık fiziksel aktivite Uluslararası Fiziksel Aktivite ölçeği kullanılarak değerlendirilmiş ve çalışmada düşük-orta-yüksek olarak kategorize edilmiştir. Düşük fiziksel aktivite haftalık 150 dk'nın altında , orta fiziksel aktivite 150-750 dk, yüksek fiziksel aktivite ise 750 dk'nın üzerinde orta yoğunluklu aktivite yapmak olarak tanımlanmıştır.

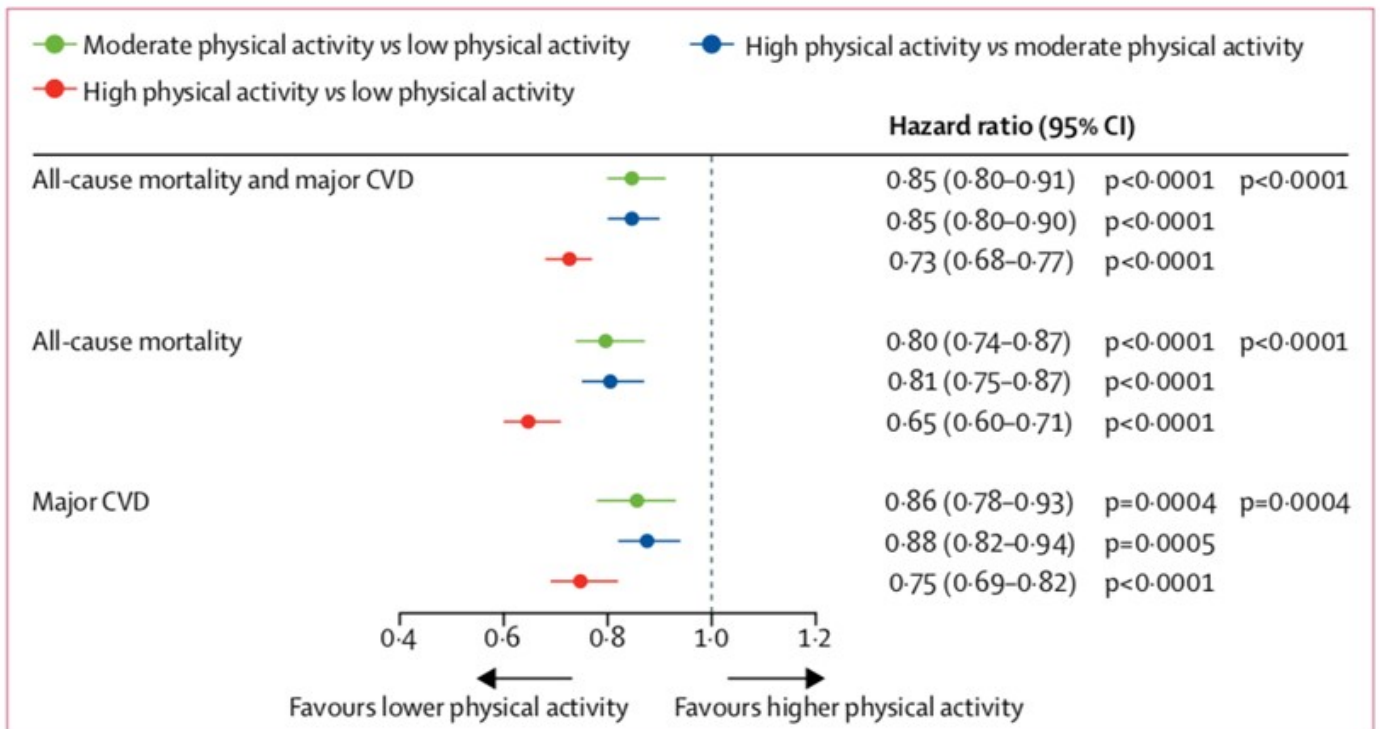
Çalışmanın primer sonlanım noktası bileşik ve ayrı olarak mortalite ve major kardiyovasküler olaylar (MI, inme ve kalp yetmezliği) dir.

Çalışmaya 35-70 yaş arası kişiler alınmış ve ortalama 6.9 yıl takip yapılmıştır.

Total fiziksel aktivite ve sportif fiziksel aktivite süreleri yüksek gelir düzeyli ülkelerden düşük gelir düzeyli ülkelere gittikçe azalmakta ancak sportif olmayan fiziksel aktivite açısından ülkeler arasında fark bulunmamaktadır.

Çalışmanın sonucuna göre;

Yüksek ve orta yoğunluklu fiziksel aktivite yapanlarda düşük yoğunluklu fiziksel aktivite yapanlara göre ölüm ve major kardiyovasküler olaylar anlamlı olarak daha azdır.(Figür)



Figür: Fiziksel aktivite düzeyine göre primer sonlanım noktaları

Ayrıca yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite tüm gelir grubundan ülkelerde mortalite ve kardiyovasküler olayları azaltmaktadır. (Tablo)

Hem sportif hem de sportif olmayan fiziksel aktivitelerde bu yarar görülmektedir.

Sonuç olarak, sportif olsun yada olmasın fiziksel aktivite düzeyini arttırmak gelir düzeyinden bağımsız olarak tüm ülkelerde bireylerin mortalite ve kardiyovasküler olay geçirme sıklıklarını azaltmaktadır.

Fiziksel aktivite, ölüm ve kardiyovasküler olayları azaltmak için basit, kolayca uygulanabilecek, ucuz ve etkili bir yöntemdir.

| | Mortality plus major CVD* | Mortality | Major CVD* |
|--------------------------------------|---------------------------|------------------|------------------|
| High-income countries | | | |
| Events | 548 | 259 | 335 |
| Moderate physical activity† | 0.70 (0.54-0.91) | 0.69 (0.48-1.00) | 0.62 (0.44-0.86) |
| High physical activity‡ | 0.58 (0.45-0.76) | 0.54 (0.38-0.78) | 0.53 (0.38-0.72) |
| p value | 0.0550 | 0.0818 | 0.1891 |
| Upper-middle-income countries | | | |
| Events | 1665 | 1150 | 836 |
| Moderate physical activity† | 0.82 (0.72-0.93) | 0.77 (0.66-0.89) | 0.86 (0.72-1.03) |
| High physical activity‡ | 0.65 (0.57-0.74) | 0.63 (0.54-0.73) | 0.64 (0.54-0.77) |
| p value | <0.0001 | 0.0056 | 0.0004 |
| Lower-middle-income countries | | | |
| Events | 2811 | 1343 | 1852 |
| Moderate physical activity† | 0.99 (0.89-1.10) | 0.94 (0.81-1.08) | 0.94 (0.82-1.07) |
| High physical activity‡ | 0.92 (0.82-1.02) | 0.79 (0.68-0.92) | 0.94 (0.83-1.08) |
| p value | 0.0741 | 0.0043 | 0.8913 |
| Low-income countries | | | |
| Events | 1579 | 1203 | 804 |
| Moderate physical activity† | 0.76 (0.67-0.87) | 0.73 (0.63-0.85) | 0.83 (0.69-1.00) |
| High physical activity‡ | 0.61 (0.53-0.69) | 0.58 (0.50-0.66) | 0.63 (0.53-0.75) |
| p value | 0.0002 | 0.0010 | 0.0013 |

Tablo: Mortalite ve major kardiyovasküler olayların ülke ve fiziksel aktivite düzeyine göre sonuçları

Referans:

1. The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study. Lancet 2017 390 (10113): 2643-2654.