.

Uzun Süreli Boş Zaman Fiziksel Aktivite Yoğunluğunun Tüm Nedenlere Bağlı ve Nedene Özgü Ölüm Oranı ile İlişkisi

Dr. Hasan Güngör

Uzun Süreli Boş Zaman Fiziksel Aktivite Yoğunluğunun Tüm Nedenlere Bağlı ve Nedene Özgü Ölüm Oranı ile İlişkisi

Dr. Hasan Güngör

Giriş ve Amaç:

Düzenli fiziksel aktivitenin erken ölüm riskinin azalttığı uzun yıllardır bilinmektedir. Nitekim 2018 yılında yayımlanan fiziksel aktivite kılavuzu dahil olmak üzere birçok kılavuzda haftada en az 150-300 dakika arası ılımlı fiziksel aktivite (IFA) ve 75-150 dakika arası şiddetli fiziksel aktivite (ŞFA) veya bu ikisinin kombinasyonu önerilmektedir. Bununla birlikte maraton koşan kişiler için tasarlanmış egzersiz programlarında olduğu gibi uzun süreli şiddetli egzersizin kardiyovasküler sistem üzerine potansiyel zararlı etkileri olabileceği ile ilgili endişeler vardır. Ayrıca daha uzun süre yapılan IFA ve ŞFA'nin ayrı veya kombine şekilde yapıldığında daha düşük mortalite ile ilişkili olup olmadığı belirsizliğini korumaktadır.

Yöntem:

Bu çalışmada 2 büyük prospektif ABD kohortundan (Hemşirelerin Sağlık Çalışması ve Sağlık Profesyonelleri Takip Çalışması) 1988-2018 yılları arasında takip edilmiş toplam 116 221 yetişkin analiz edilmiştir. Hemşirelerin Sağlık Çalışması popülasyonu 30-55 yaş arası kadın hemşirelerden, Sağlık Profesyonelleri Takip Çalışması grubu ise 40-76 yaş arasın erkek sağlık çalışanlarından oluşmaktaydı. Çalışmaya alınan popülasyona takip sırasında 15 civarında ayrıntılı fiziksel aktivite ile ilgili anket doldurtulmuştur. Uzun vadeli boş zaman fiziksel aktivite yoğunluğu ile tüm nedenlere bağlı ve belli bir nedene bağlı ölüm arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Cox regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular:

30 yıllık takipte 47.596 ölüm meydana gelmiştir. Daha önceden yayımlanan kılavuzlar ile uyumlu olarak haftada 150-300 dakika arası ılımlı fiziksel aktivite (IFA) ve 75-150 dakika arası şiddetli fiziksel aktivite (ŞFA) veya bu ikisinin kombinasyonunun mortaliteyi azalttığı teyit edilmiştir. Haftada 300-600 dakika arası ılımlı fiziksel aktivite (IFA) ve 150-300 dakika arası şiddetli fiziksel aktivite (ŞFA) veya bu ikisinin kombinasyonunun da mortaliteyi azaltma konusunda başarılı olduğu bulunmuştur. Haftada >600 dakika ılımlı fiziksel aktivite (IFA) ve >300 dakika şiddetli fiziksel aktivite (ŞFA) veya bu ikisinin kombinasyonunun mortaliteyi net olarak azaltmadığı gösterilmiştir.

Sonuç:

Haftada 300-600 dakika arası ılımlı fiziksel aktivite (IFA) ve 150-300 dakika arası şiddetli fiziksel aktivite (ŞFA) veya bu ikisinin kombinasyonunun mortaliteyi azaltma konusunda haftada 150-300 dakika arası ılımlı fiziksel aktivite (IFA) ve 75-150 dakika arası şiddetli fiziksel aktivite (ŞFA) veya bu ikisinin kombinasyonunun gibi neredeyse aynı düzeyde başarılı olduğu bulunmuştur (Resim 1,2).

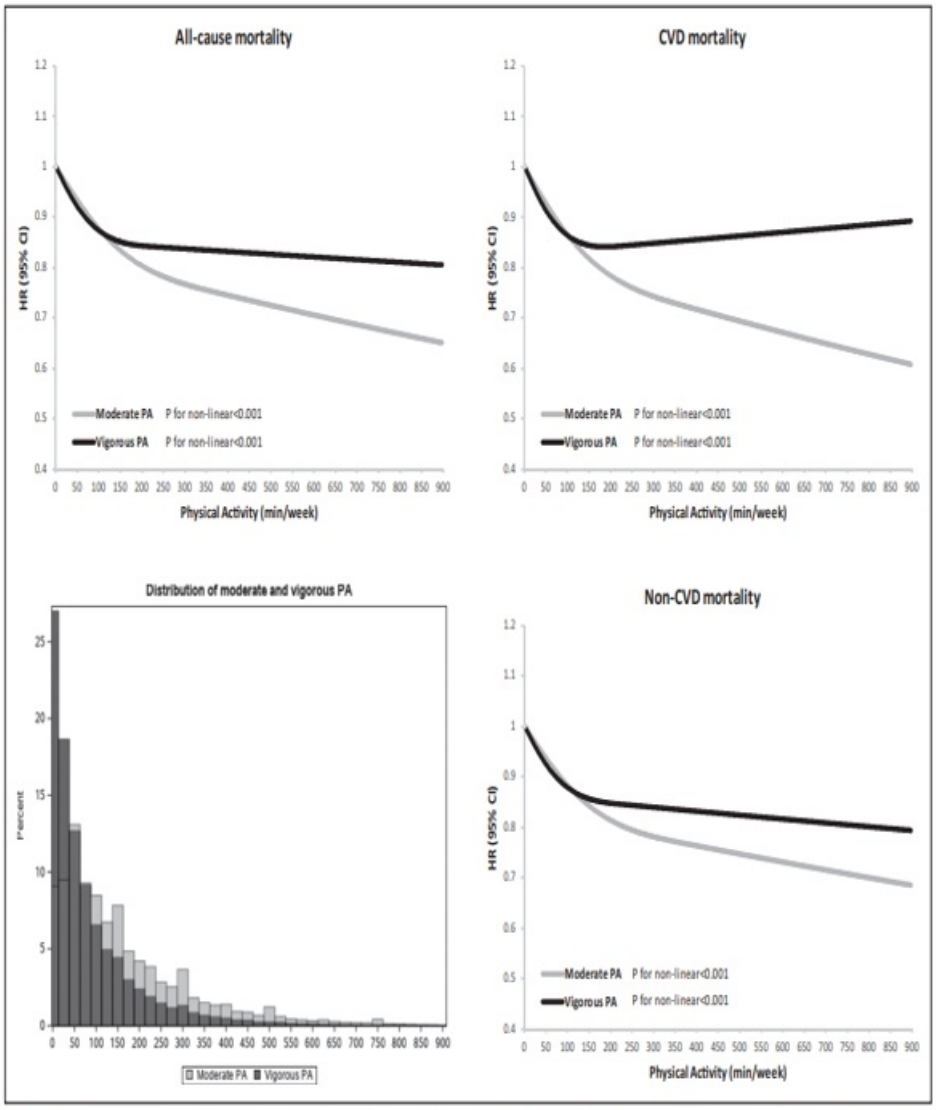

Figure 1. Dose–response relationship of long-term leisure-time MPA and VPA with all-cause mortality (pooled results of HPFS and NHS, 1988–2018).

Klinik Uygulama

Uzun süreli orta ve kuvvetli fiziksel aktivite için tavsiye edilen minimum düzeylerin >4 katını yapan kişilerde mortalite açısından negatif bir etki gözlenmemiştir. Bu bulgular, mevcut fiziksel aktivite kılavuzlarını desteklemekte ve ayrıca, ölüm oranlarının azaltılmasında maksimum faydayı elde etmek için daha yüksek seviyelerde uzun süreli orta ve şiddetli düzeyde fiziksel aktivite önermektedir.

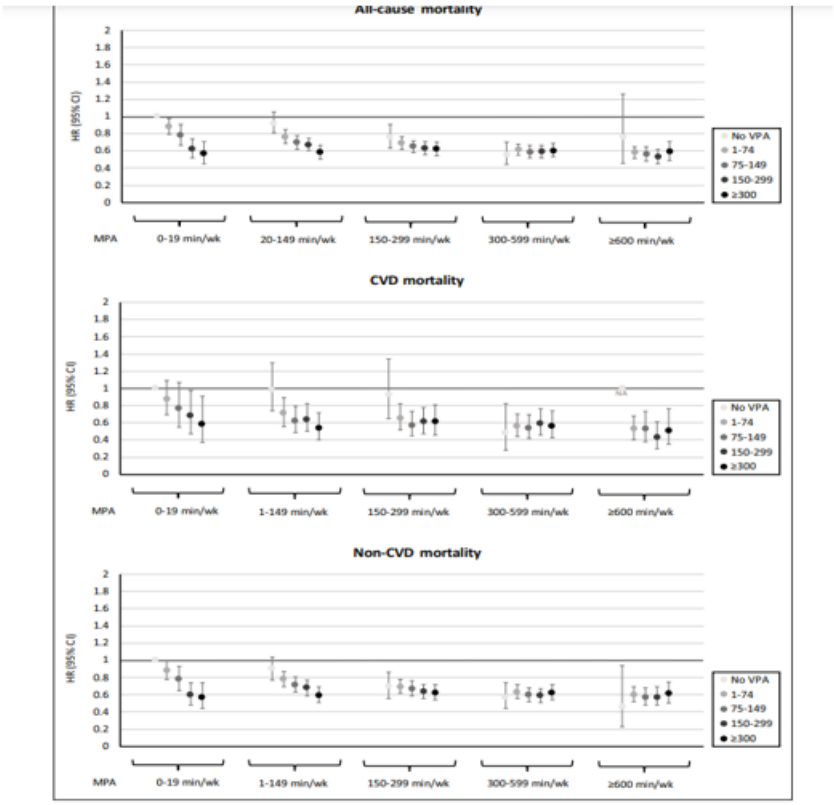

Figure 2. Joint association of long-term leisure-time VPA and MPA with all-cause and cause-specific mortality (pooled results of HPFS and NHS, 1988–2018).

KAYNAK:

Dong Hoon Lee. Circulation. Long-Term Leisure-Time Physical Activity Intensity and All-Cause and Cause-Specific Mortality: A Prospective Cohort of US Adults, Volume: 146, Issue: 7, Pages: 523-534, DOI: (10.1161/CIRCULATIONAHA.121.058162)