

Ömür Boyu Dayanıklılık Sporü Yapmanın, Koroner Ateroskleroz ile İlişkisi

Dr. Murat Turfan

Ömür Boyu Dayanıklılık Sporü Yapmanın, Koroner Ateroskleroz ile İlişkisi

Dr. Murat Turfan

Uzun süreli yapılan dayanıklılık egzersizinin, koroner aterosklerozda paradoksal bir artışa yol açabileceği riski yeni bir çalışmayla tekrar gündeme geldi.

Master@Heart çalışması; prospektif gözlemsel bir kohort çalışmasıdır. Çalışmaya; hayatı boyunca dayanıklılık sporü yapan 191 master atlet, 191 tane geç başlangıçlı sporcu (dayanıklılık sporlarına 30 yaşından sonra başlama) ve 176 tane sağlıklı, sporcu olmayan,düşük kardiyovasküler risk profili, tümü erkek olan bireyler dahil edildi. Pik oksijen alımına göre gruplar ayrlandı.

Birincil son nokta; bilgisayarlı tomografi koroner anjiyografide koroner plak (kalsifiye, mikst ve kalsifiye olmayan) yaygınlığıydı. Çoklu kardiyovasküler risk faktörlerine göre analizler yapıldı. Medyan yaş tüm gruplarda 55 (50-60) idi. Üç grup arasında yaş, kilo, kan basıncı kolesterol seviyeleri veya A1C seviyeleri açısından anlamlı bir fark yoktu. Kontrol grubu sağlıklı bir BMI ve vücut yağ yüzdesine (%19) sahipken, her iki sporcu grubu da önemli ölçüde daha zayıftı (vücut yağ yüzdesi %14 ila %15).

Ömür boyu ve geç başlayan dayanıklılık atletleri tarafından gerçekleştirilen egzersiz tipleri benzerdi - esas olarak bisiklete binme ve koşma. Sporcular haftada ortalama 10-11 saat egzersiz yaparken, kontrol grubu için bu haftada ortalama 1 saattir. Kontrol grubunun sadece %22'si hiç egzersiz yapmadığını bildirdi; diğerleri koşu yaptıklarını, bisiklete bindiklerini veya tenis gibi egzersizlerle uğraştıklarını belirtti.

Yaşam boyu ve geç başlangıçlı sporcular, sporcu olmayanlara göre daha yüksek pik oksijen alımına sahipti. [159 (143–177)'ye karşı 155 (138–169)'e karşı 122 (108–138)]. Yaşam boyu dayanıklılık sporları yapanlarda, atletik olmayan sağlıklı bireylere göre; ≥ 1 koroner plak olması riski [(OR) 1,86, %95 (CI) 1,17–2,94], bir taneden fazla proksimal plak riski (OR 1,96, %95 CI 1,24–3,11), ≥ 1 kalsifiye plak (OR 1,58, %95 CI 1,01–2,49), ≥ 1 kalsifiye proksimal plak (OR 2,07, %95 CI 1,28–3,35), ≥ 1 kalsifiye olmayan plak (OR 1,95, %95 CI 1,12–3,40), ≥ 1 kalsifiye olmayan proksimal plak (OR 2,80,%95 CI 1,39–5,65) ve ≥ 1 mikst plak (OR 1,78, %95 CI 1,06–2,99) olarak hesaplandı.

Önceki çalışmalar atletlerde, daha yüksek kalsiyum skorlarının yanı sıra kontrol gruplarına kıyasla daha fazla koroner plak bildirmiştir. Ancak atletlerde gözlemlenen aterosklerotik lezyonlar ağırlıklı olarak daha stabil ve rüptüre daha az eğilimli olarak kabul edilen kalsifiye plaklar iken, atlet olmayanlarda ağırlıklı olarak daha az stabil ve rüptüre daha yatkın olduğu düşünülen mikst plaklardı.

Egzersiz ile koroner ateroskleroz arasında "ters J-şekilli" bir doz-yanıt ilişkisi olabilir. Makul bir miktarda egzersiz yapıldığında - haftada 3 saate kadar sadece tempolu yürüyüş veya koşu – kardiyak açıdan en fazla faydayı alıyor gibi gözüküyoruz. Ve bundan sonra, koroner plak yükünde bir artış görme eğilimindeyiz. Dayanıklılık sporcularında daha az olay ve olumsuz sonuç görüyoruz, ancak bu bilgi, sağlıklı ve egzersiz yapmayanlar da dahil olmak üzere tüm popölasyonla karşılaştırıldıklarında ortaya çıkıyor.

Buradaki önemli bulgulardan biri, çok sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmasına ve çok egzersiz yapmasına rağmen, hiç kimsenin koroner arter hastalığına karşı bağışıklık kazanmamasıdır.

Gene de dayanıklılık egzersizlerinin faydası ya da zararı var mı gibi bir sonuca varmak için henüz yeterli kanıtımız yok.Ayrıca, bu çalışma bir mortalite ya da sonuç çalışması değil. Koroner arter görüntüleme çalışması. Bu konuyla ilgili daha fazla ve farklı çalışma yapmak lazım.

Gene de dayanıklılık egzersizlerinin faydası ya da zararı var mı gibi bir sonuca varmak için henüz yeterli kanıtımız yok.Ayrıca, bu çalışma bir mortalite ya da sonuç çalışması değil. Koroner arter görüntüleme çalışması. Bu konuyla ilgili daha fazla ve farklı çalışma yapmak lazım.

De Bosscher R, Dausin C, Claus P, Bogaert J, Dymarkowski S, Goetschalckx K, Ghekiere O, Van De Heyning CM, Van Herck P, Paelinck B, El Addouli H, La Gerche A, Herbots L, Willems R, Heidbuchel H, Claessen G; Master@Heart Consortium. Lifelong endurance exercise and its relation with coronary atherosclerosis. Eur Heart J. 2023 Mar 6:ehad152. doi: 10.1093/eurheartj/ehad152. Epub ahead of print. PMID: 36881712. [10.1093/eurheartj/ehad152](https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad152)