

Fiziksel Aktivite Miktarı, Yoğunluğu ve Kardiyovasküler Olaylarla İlişkisi

Dr. Mustafa Yıldız

Fiziksel Aktivite Miktarı, Yoğunluğu ve Kardiyovasküler Olaylarla İlişkisi

Dr. Mustafa Yıldız

Giriş:

Düzenli fiziksel aktivite, özellikle orta-şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite, sağlık açısından önemli derecede yararlıdır. Epidemiyolojik kanıtlarla kıyaslandığında cihaz tabanlı fiziksel aktivite ölçümleri, sporadik aktivitelerin değerlendirilmesini daha doğru bir şekilde sağlayabilir.

Amaç:

Fiziksel aktivite miktarı ve yoğunluğu arasındaki etkileşimin kardiyovasküler hastalık riskiyle ilişkisi tam olarak anlaşılammıştır. Bu çalışma fiziksel aktivite yoğunluğunun, fiziksel aktivite miktarına ek olarak kardiyovasküler olaylar üzerindeki rolünü araştırmayı amaçlamıştır.

Yöntem ve Bulgular:

Veriler, yaygın kardiyovasküler hastalığı bulunmayan 88412 orta yaşlı yetişkinden (%58 kadın) elde edilmiştir. Hastaların dominant el bileğinde 7 gün boyunca duran akselerometre üzerinden toplam fiziksel aktivite enerji harcaması (PAEE) (kJ/jg/gün) ve bu harcamanın içerisindeki orta-yüksek yoğunluklu aktivitenin payı (%MVPA) hesaplanmıştır.

Ortalama 6.8 yıllık takipte 4068 kardiyovasküler olay saptanmıştır. Fiziksel aktivite enerji harcaması ve orta-yüksek yoğunluklu aktivite payı yüksekliği, düşük kardiyovasküler olay sıklığı ile ilişkili bulunmuştur. %10'luk orta-yüksek yoğunluklu aktivitenin %20'ye yükseltilmesi anlamına gelen 14 dakikalık hafif bir yürüyüşün 7 dakikalık tempolu bir yürüyüşle değiştirilmesi, kardiyovasküler olay sıklığını %14 azaltmıştır.

Orta-yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitenin %10 olduğu durumda toplam fiziksel aktivite enerji harcaması değerinin kardiyovasküler olay sıklığında belirgin bir değişikliğe yol açmadığı gözlenmiştir.

Sonuç:

Yüksek fiziksel aktivite miktarı ve yoğunluğu sayesinde kardiyovasküler hastalık riskinde azalma sağlanabilmektedir. Bu çalışma, orta ve yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitenin önemini özellikle öne çıkarmaktadır.

Yorum:

Orta yaşlı yetişkinlerin bu büyük popülasyona dayalı kohort çalışmasında fiziksel aktivite yoğunluğundaki artışla kardiyovasküler olay görülme sıklığında azalma saptanmıştır. Yüksek yoğunluklu aktiviteler kardiyorespiratuvarfitness ve musküler/vasküler fonksiyonun korunması ve sürdürülmesinde daha yüksek etkiye sahiptir. Bu sebeple yoğun egzersizin mevcut çalışmada daha faydalı saptanmasının kardiyorespiratuvarfitness ve musküler/vasküler fonksiyondaki artış sonucunda gerçekleştiği düşünülebilir. Tüm bu veriler birlikte ele alındığında, halk sağlığı önerisi olarak genel fiziksel aktivite miktarını artırmak ve mümkünse bu etkinliklere daha yoğun faaliyetleri dahil etmek vurgulanmalıdır. Yine de hangi yoğunlukta olursa olsun fiziksel aktivitenin önemi her zaman öne çıkarılmalıdır. Sonuç olarak, "Her adım önemlidir".

KAYNAK

Physical activity volume, intensity, and incident cardiovascular disease Paddy C Dempsey, Alex V Rowlands, Tessa Strain, Francesco Zaccardi, Nathan Dawkins, Cameron Razieh, Melanie J Davies, Kamlesh K Khunti, Charlotte L Edwardson, Katrien Wijndaele European Heart Journal, Volume 43, Issue 46, 7 December 2022, Pages 4789–4800, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehac613>