



Fizikai aktivitás és halálozás: egy meta analízis az intenzitásbeli különbségekre kihegyezve. (Physical activity and all-cause mortality: an updated meta-analysis with different intensity categories.) Löllgen H. és mtsai (Dept. of Medicine, Ruhr-University Bermesgasse 32 b, 42897 Remscheid, Germany, E-mail: loellgen@dgsp.de). Int. J. Sports Med. 2009, 30, 213.

A szerzők 38 tanulmányt elemeztek, 271 ezer, 20-80 éves korú résztvevővel, az átlagos követési idő 12 (4-40 év) volt. Kombinált multivariáns-illesztett becslésen alapultak a megállapítások. 33 tanulmányban 3 vagy több intenzitás-kategória alapján történt az elemzés. A rizikó csökkenés és aktivitás között nem lineáris a kapcsolat. Más a kis és a közepes aktivitás is jelentős kockázat csökkenést eredményez, amelyhez kevés további rizikócsökkenést tesz hozzá az intenzív testgyakorlás hozama a férfiakon, nőknél 24 és 31% a rizikó csökkenés.

Korcsoporra igazítva a férfiak körében 24 és 35%, a nők között 31 és 44% a rizikó csökkenés a mérsékelt intenzitású és a legintenzívebb testmozgást végzők között. A 65 éves kor felett a kor-igazítással a mérsékelt aktivitás 33%-kal, az intenzív 45%-kal csökkenti a bármely okú halálozás esélyét. A négy aktivitás-csoportról szóló közlemények hasonló tendenciákat mutatnak. Jól átlátható összesítő diagramok ábrázolják a rizikó csökkenést a nem-aktívokhoz képest, illetve a mérsékeltén aktív, a közepesen aktív és az intenzív testmozgást végzők körében. Amíg a csekély intenzitású aktivitás is jelentős esélymérés-klóddal jár (0,75 köré), a további intenzitás növekedés kissé ellapuló rizikó-szint csökkenést vált ki.

Nagyon részletes adatközléssel segítik a szerzők az appendixben a következtetések megérthetőségét.

A kardiológiai, sportorvosi társaságok ajánlásai jogosultságát messzemenően támogatja ez az adatfeldolgozás is: mindenki váljék fizikailag aktívvá, gyalogoljon, kocogjon nordic walking bottal vagy anélkül, legyen aktív a háztartásban és a kertben, ússzon, táncoljon, kerékpározzon jólesően legalább fél órát naponta. Az idősebbekre is vonatkozik ez, a körükben és a nők számára talán még több előnnyel jár a rendszeres, mérsékelt-közepes intenzitású fizikai aktivitás. A nagyobb intenzitású edzés a versenyzést szolgálhatja, de egészségvédelemre nem ezt kell javasolni.

Apor Péter dr.