

Günde 500 Daha Fazla Adım, Yaşlı Yetişkinlerde %14 Daha Düşük KVVH Riskine Bağlıdır

400'den fazla kişiyle yapılan bir araştırmaya göre, günlerinde çeyrek mil adım atan yaşlı yetişkinler, 4 yıl içinde kardiyovasküler olay riskinde %14 azalma gösterdi. Yaşlanma çok dinamik bir süreç olduğundan günlük adımlar ve adım hedefleri ile ilgili çoğu çalışma daha genç popülasyonlar üzerinde yürütülmüştür. Dolayısı ile yaşlı yetişkinlerde daha mütevazı adım hedeflerinin etkisi iyi çalışılmamıştır. Mevcut çalışmadaki popülasyonun yaşı 71 ile 92 arasında değişmekte olup, ortalama yaş 78'dir. Daha ileri yaş ve nispeten kısa takip süresi, yaşlı erişkinlerde adımların ve fiziksel aktivitenin önemini göstermektedir.

Ulusal Kalp, Akciğer ve Kan Enstitüsü tarafından yürütülen devam eden bir çalışma olan ARIC (Atherosclerosis Risk in Communities) çalışmasında katılımcıların bir alt örneği analiz edildi (Dooley MD et al). Çalışma popülasyonu, 2016 ve 2017 yılları arasında ARIC çalışmasının 6. vizitinde adım verilerinin mevcut olduğu 452 yetişkini içermektedir. Katılımcıların en az 3 gün boyunca günde en az 10 saat bellerine ivmeölçer (accelerometer) takıldı. Katılımcıların yaş ortalaması 78.4, %59'u kadın, %20'si siyahi idi. Sonuçlar Aralık 2019'a kadar ölçüldü ve koroner kalp hastalığı, inme ve kalp yetersizliği gibi ölümcül ve ölümcül olmayan kardiyovasküler hastalık (KVVH) olaylarını içeriyordu. Genel olarak, günde ilave her 500 adım, bir KVVH olayı riskinde %14'lük bir azalma ile bağlantılıydı (tehlike oranı (HR), 0,86; %95 güven aralığı, 0,76-0,98). Ortalama adım sayısı günde 3.447 adımdı, ve 34 katılımcı (%7,5) 1.269 kişi-yıllık (person-years) takip boyunca bir KVVH olayı yaşadı. Kümülatif KVVH riski, en düşük adım sayısına sahip [kuartilinde] (günde 2.077 adımdan az olarak tanımlanmıştır) yetişkinlerde %11,5, en yüksek adım sayısına sahip olanlarda (günde en az 4.453 adım olarak tanımlanır) %3,5 ile karşılaştırıldığında anlamlı ölçüde daha yüksekti. - Ek olarak, en yüksek adım kuartilindeki yetişkinler, çalışma süresi boyunca (HR, 0.23) proksimal KVVH (3,5 yıl içinde) olay riskinde %77 azalmaya sahipti. Araştırmacılar, özetlerinde, artan adımların KVVH'yi önleyip önlemediğini veya geciktirip geciktirmediğini ve düşük adım sayılarının altta yatan hastalık için bir biyomarker olup olmadığını araştırmak için ek araştırmalara ihtiyaç olduğunu belirtti. Ancak sonuçlar, aktivitede mütevazı bir artışın bile değerini destekliyor.

Yaşlı erişkinlerde KVVH riskini azaltmak için “küçük adımlar” hastaların gerçek yaşamda bu uygulamaya başlamasını sağlayabilir.

Araştırmacılar, 500 adımın kalp sağlığı üzerinde sağlanan faydalarının derecesi ve bulguları klinik sonuçlara yansımıştır. Adımlar, hastalar için orta ila yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteden bahsetmekten daha anlaşılır bir fiziksel aktivite ölçütü olabilir. Daha yoğun fiziksel aktivitenin önemini azaltmak istenmese de, günlük adım sayısında küçük artışların teşvik edilmesi kalp sağlığı için de büyük faydalar sağlayabilir. Adımlar çeşitli cihazlar ve mobil telefonlar kullanılarak sayılır, bu nedenle hastaların “iyi ziyaretleri sırasında”

klinisyenlere aktivitelerinin durumunu göstermeleri/belgelemeleri açısından yararlı olabilir. Yürüme, düşük etkili olduğu için insanlar için daha yönetilebilir olabilir. Ulaşılabilir hedefler de önemlidir. Bu çalışma, yaşlı yetişkinler için yaklaşık 3.000 adım veya daha fazlasının azalmış KVVH riski ile ilişkili olduğunu öne sürüyor, ancak en büyük faydalar günde ortalama 4.500 veya daha fazla adım atan en aktif grupta görüldü.

Adımların zaman içinde nasıl değişebileceğini ve bunun KVVH ve kalp sağlığı ile nasıl ilişkili olduğunu göstermek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Şu anda, yalnızca tek bir fiziksel aktivite ölçtümüz vardı.

Çalışma, yaşlı yetişkinler için araştırma boşluğunu dolduruyor

Şu anda, fiziksel aktivite ile kardiyovasküler hastalık geliştirme riski arasındaki ilişkiyi araştıran literatürün çoğu, yalnızca 70 yaş ve üzerindeki değil, tüm yetişkinleri birlikte değerlendirmiştir. Bu çalışma, yaşlı yetişkinler için spesifik kardiyovasküler önerileri hedeflemeye başlamamızı sağlar.

Küçük miktarlarda fiziksel aktivitenin bile kardiyovasküler sağlığa yararlı olduğuna dair önceki kanıtları desteklemeye devam eden fiziksel aktivite çalışmalarının sonuçlarını görmek her zaman heyecan vericidir. Bu sonuçlar, fiziksel aktivitede yalnızca küçük eklemeler elde edilebilse bile, bunların kardiyovasküler hastalık riskini azaltmada kümülatif faydaları olabileceğini düşündürmektedir. Sonuçlar, klinisyenler için hastaların anlaması kolay hedefler de sağlar. Günlük adım sayısı, klinisyenlerin yaşlı hastalarının fiziksel aktivitelerini artırmasına yardımcı olmak için belirli ve ölçülebilir hedefler sağlamasına olanak tanır. Toplam günlük adım sayısındaki küçük eklemeler, kalp sağlığına klinik olarak anlamlı faydalar sağlayabilir, bu nedenle hastalarını, programlarına tutarlı bir şekilde dahil edilebilecek herhangi bir küçük değişiklik yapmaya teşvik edilmelidir. Bu, bir aktivite takipci kullanımını teşvik ederek en iyi şekilde izlenebilir.

Mevcut çalışma, ivmeölçerler (accelerometers) kullanan nesnel fiziksel aktivite ölçümleri ile literatüre katkıda bulunsa da, bu cihazlar, bisiklete binme veya yüzme gibi aktiviteleri yakalamada o kadar hassas değildir; bu, hareket kısıtlılıkları ve kronik rahatsızlıkları olan bazı yaşlı yetişkinler için daha uygun olabilir. Yaşlı popülasyonda diğer aktivitelerin KVVH üzerindeki etkisini değerlendirmek için ek araştırmalara ihtiyaç vardır.
