

Brak ruchu szkodzi sercu nawet 9-latków

19 maja 2011

Nawet zdrowe 9-letnie dzieci wykazują podwyższone ryzyko chorób serca, jeśli są nieaktywne fizycznie (Acta Paediatrica).

Zespół naukowców z Danii i Szwecji analizował przypadki 223 dzieci (123 chłopców i 100 dziewczynek) w średnim wieku 9,8 roku. Specjaliści przez 4 dni oceniali poziom ich aktywności fizycznej. Odkryli, że bardziej aktywne maluchy miały niższy złożony współczynnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych (CVD od ang. cardiovascular disease) niż rówieśnicy, którzy przeznaczali mniej czasu na umiarkowanie intensywny oraz intensywny ruch.

„Wiadomo, że brak aktywności fizycznej jest u dorosłych związany z całym spektrum chorób, a wszystkie z nich prowadzą do śmierci. Sądzymy, że nasze studium unaoczniało związek między nieaktywnością fizyczną dzieci a wieloma czynnikami ryzyka CVD. Ujawniono, że aż 11% zmienności w obrębie złożonego współczynnika ryzyka chorób sercowo-naczyniowych u dzieci można wyjaśnić właśnie różnicami w zakresie ich aktywności fizycznej” – tłumaczy dr Tina Tanha z Skane University Hospital w Malmö.

Przez 4 kolejne dni dzieci nosiły przyłączone do paska przyspieszeniomierze. Ostatecznie w studium uwzględniono osoby, które nosiły akcelerometry przez co najmniej 8 godzin na dobę w ciągu 3 dni. Wszystkim zmierzono ciśnienie krwi i tętno spoczynkowe. Oceniano też sprawność oraz stopień otluszczenia ciała.

Średni wskaźnik masy ciała u dziewczynek wynosił 17,5, a u chłopców 17,4. Chłopcy byli znacznie bardziej aktywni fizycznie niż dziewczynki. Dotyczyło to zarówno ogólnego poziomu

aktywności, jak i jego składowych: umiarkowanego wysiłku (45 min, w porównaniu do 35 min u dziewczynek) oraz wysiłku intensywnego (15 min vs 11 min). Nie odnotowano różnic międzypłciowych w zakresie ciśnień skurczowego i rozkurczowego, średniego, a także pulsacyjnego, które stanowi różnicę między ciśnieniem skurczowym i rozkurczowym. Tętno spoczynkowe było jednak znacznie wyższe u dziewcząt (85, w porównaniu do 80 u chłopców). U chłopców ogólna masa tłuszczu była niższa niż u koleżanek (6,3 kg vs 8,3 kg), podobnie zresztą jak zawartość procentowa tłuszczu w organizmie (16,2% vs 22,6%). Okazało się, że mieli oni za to wyższy pułap tlenowy (czyli zdolność pochłaniania tlenu przez organizm) od rówieśnic. Intensywny wysiłek wyjaśniał 10% zmienności w zakumulowanym współczynniku ryzyka CVD, a umiarkowany 8%; wyniki były podobne u chłopców i dziewczynek. Różnice pojawiały się przy ogólnym poziomie aktywności. U chłopców odpowiadał on za 11% zmienności, ale u dziewczynek nie zaobserwowano żadnej zależności.

Duńsko-szwedzki zespół podkreśla, że wcześniejsze badania z udziałem dzieci koncentrowały się na pojedynczych czynnikach ryzyka. „Nasze wyniki pokazują, że istnieje znaczący związek między niskim poziomem aktywności a wysokim złożonym czynnikiem ryzyka CVD [...]. Większość tego związku można połączyć z miarami otłuszczenia oraz ilości pochłanianego tlenu.” Akademicy podkreślają, że skoro czynniki ryzyka ulegają akumulacji, a zaczynają one działać w tak młodym wieku, tym większą wagę należy przykładać do profilaktyki.

Opracowanie: Anna Błońska

Na podstawie: EurekAlert!

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)