

Η ΣΟΒΑΡΗ ΛΟΙΜΩΞΗ COVID-19 ΣΥΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ 4 ΠΡΟΫΠΑΡΧΟΥΣΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Σε μία πρόσφατη δημοσίευση στο “Journal of the American Heart Association” περιγράφηκε ότι από το σύνολο των 906.849 συνολικών νοσηλειών στις ΗΠΑ μέχρι το Νοέμβριο του 2020, το 30% συσχετίστηκε με την **παχυσαρκία**, το 26% με **αρτηριακή υπέρταση**, το 21% με **σακχαρώδη διαβήτη** και το 12% με **καρδιακή ανεπάρκεια**. Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, Πάνος Μαλανδράκης, Γιάννης Ντάνας και Θάνος Δημόπουλος** (Πρύτανης ΕΚΠΑ) (<https://mdimop.gr/covid19/>) συνοψίζουν τα δεδομένα αυτά. Συνολικά το 63,5% των νοσηλευόμενων είχαν μία τουλάχιστον από αυτές τις συννοσηρότητες, και κάποιες από αυτές τις νοσηλείες ίσως να μην ήταν απαραίτητες, αν οι ασθενείς δεν τις είχαν. **Υπολογίστηκε έτσι ότι μία μείωση κατά 10% στις καταστάσεις αυτές στο γενικό πληθυσμό, θα μείωνε κατά 11,1% τις νοσηλείες από COVID-19 λοίμωξη.** Ο Πρύτανης του “School of Nutrition Science and Policy” στο TUFTS University of Boston, Dariush Mozaffarian, αναφέρει ότι είναι λυπηρό ένα χρόνο μετά την έναρξη μίας πανδημίας που έχει οδηγήσει σε εκατομμύρια θανάτους και δεκάδες εκατομμύρια νοσηλείες, να μην έχει αντιμετωπιστεί ένας από τους βασικούς παράγοντες πρόληψης βαρύτερης πρόγνωσης, ο τρόπος ζωής. Το μοντέλο της στατιστικής ανάλυσης έδειξε ότι η ηλικία και η εθνικότητα συσχετίζονται με τις νοσηλείες με βάση τις συννοσηρότητες αυτές. Για παράδειγμα, το 8% των νοσηλειών στις ηλικίες κάτω των 50 αποδόθηκε στο σακχαρώδη διαβήτη, και το 29% αντίστοιχα στις ηλικίες άνω των 65. Η παχυσαρκία είχε αρνητική επίδραση σε όλες τις ηλικίες ως παράγοντας νοσηλείας. Σε κάθε ηλικιακή ομάδα, η νοσηλεία από COVID-19 λοίμωξη που αποδόθηκε σε αυτές τις τέσσερις καταστάσεις ήταν συχνότερη στους Αφροαμερικανούς σε σχέση με τους λευκούς, ενώ στους Λατίνους συχνότερα έπαιζε ρόλο ο σακχαρώδης διαβήτης και η παχυσαρκία. Για παράδειγμα ο σακχαρώδης διαβήτης σε άτομα άνω των 65 ετών, συσχετίστηκε με το 25% των νοσηλειών σε λευκούς, το 32% στους Αφροαμερικανούς, και το 34% στους Λατίνους. Στους ενήλικες μεταξύ 18 και 49 ετών, και οι τέσσερις παθήσεις αυτές φάνηκαν να προκαλούν περίπου το 39% των νοσηλειών στους Λευκούς και το 50% στους Αφροαμερικανούς. Οι συγγραφείς αναφέρουν, ότι παρότι τα δεδομένα αυτά δεν αποδεικνύουν σχέση αιτίου-αιτιατού πιστεύουν ότι υπάρχει τέτοια σχέση, καθώς ο ιός αυτός δεν είναι απλά ένας αναπνευστικός ιός, αλλά φαίνεται ότι προκαλεί γενικευμένη αγγειακή φλεγμονή, που συσχετίζεται με τις μεταβολικές αυτές παθήσεις, και συμπεραίνουν ότι αν δεν υπήρχαν η λοίμωξη θα ήταν λιγότερο σοβαρή. Τα δεδομένα αυτά είναι συμβατά με προϋπάρχουσες παρατηρήσεις ότι οι ηλικιωμένοι με σακχαρώδη διαβήτη, καρδιακή και πνευμονική νόσο έχουν αυξημένο κίνδυνο για βαρύτερη λοίμωξη COVID-19. Παρότι οι άνθρωποι γνωρίζουν τον κίνδυνο, δυσκολεύονται πολύ να αλλάξουν τρόπο ζωής, και προγράμματα που έχουν ως στόχο να ενθαρρύνουν την απώλεια βάρους και την άσκηση δεν έχουν λειτουργήσει ως τώρα. Οι λανθασμένες διατροφικές συνήθειες και ο τρόπος ζωής αποτελούν παράγοντα γενικότερης νοσηρότητας παγκοσμίως, αλλά και στη λοίμωξη COVID-19, και έτσι η προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής με σωματική άσκηση και σωστή διατροφή μπορεί να βελτιώσει την καρδιακή και τη μεταβολική υγεία του ατόμου, προφυλάσσοντας από τη σοβαρή λοίμωξη COVID-19.