



# Υγεία

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΔΟΣΗΣ ΜΑΡΘΑ ΚΑΪΤΑΝΙΔΗ



## Τι ρόλο παίζει η μειωμένη μυϊκή μάζα στους ενηλίκους

Σχετίζεται με ταχύτερη έκπτωση της γνωσιακής λειτουργίας – μνήμη, εκτελεστική λειτουργία και ψυχοκινητική ταχύτητα – σε άτομα τουλάχιστον 65 ετών, σύμφωνα με νέα μελέτη

- Πώς η γυμναστική είναι σημαντική για τη διατήρηση της καλής υγείας – σωματικής και πνευματικής – σε όλες τις ηλικίες



στην ενίσχυση ή τουλάχιστον στην καθυστέρηση έκπτωσης της μυϊκής μάζας με την αύξηση της ηλικίας.

**ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ.** Το... πέρασμα των χρόνων δεν είναι καλή δικαιολογία για να σταματήσει κανείς τη φυσική άσκηση. Μάλιστα, σύμφωνα με τους ειδικούς του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC) θα έπρεπε να ισχύει το ακριβώς αντίθετο. Και επιμένουν πως η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορεί να κάνει κανείς για την υγεία του.

Τα οφέλη άλλωστε που αριθμούν είναι πολλά: «Μπορεί να αποτρέψει ή να καθυστερήσει πολλά προβλήματα υγείας, που φαίνονται να έρχονται με την ηλικία.

Βοηθά επίσης τους μυς να γίνουν πιο δυνατοί, ώστε να μπορούν τα άτομα της τρίτης ηλικίας να εκτελούν τις καθημερινές τους δραστηριότητες χωρίς να εξαρτώνται από άλλους». Υπογραμμίζουν δε με νόημα ότι «κάποια σωματικά δραστηριότητα είναι καλύτερη από καμία».

Ετσι, σύμφωνα με τις συστάσεις τους οι ενήλικοι ηλικίας 65 ετών και άνω χρειάζονται:

- Τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα (για παράδειγμα, 30 λεπτά την ημέρα επί 5 ημέρες την εβδομάδα) μέτριας έντασης δραστηριότητα, όπως γρήγορο περπάτημα. Ή 75 λεπτά την εβδομάδα έντονης δραστηριότητας – όπως πεζοπορία, τζοκινγκ ή τρέξιμο.

- Τουλάχιστον 2 ημέρες την εβδομάδα ασκήσεις που δυναμώνουν τους μυς.

- Δραστηριότητες που βελτιώνουν την ισορροπία, όπως η ορθοστάσια στο ένα πόδι, περίπου 3 ημέρες την εβδομάδα.

Επιπλέον, οι ειδικοί του CDC προσθέτουν πως «εάν οι κρίσιμες παθήσεις επηρεάζουν την ικανότητα ανταπόκρισης σε αυτές τις συστάσεις, θα πρέπει να είναι κανείς τόσο σωματικά δραστήριος όσο το επιτρέπουν οι ικανότητες, οι αντοχές και οι συνθήκες».

**Μ**ια νέα μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό «JAMA Netw Open», διερεύνησε τη συσχέτιση μεταξύ μειωμένης μυϊκής μάζας και έκπτωσης της γνωσιακής λειτουργίας μεταξύ ενήλικων ηλικίας τουλάχιστον 65 ετών. Ποιο ήταν το συμπέρασμα; Πώς η γυμναστική (ακόμη και η ήπια) είναι σημαντική για τη διατήρηση της καλής υγείας – σωματικής και πνευματικής – σε όλες τις ηλικίες.

Οι καθηγητές της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Σταυρούλα (Λίνα) Πάσχου (επίκουρη καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), Θεοδώρα Ψαλτοπούλου (καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής) και Θάνος Δημόπουλος (καθηγητής Θεραπευτικής-Αιματολογίας-Ογκολογίας και πρόεδρος της ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα κύρια σημεία της μελέτης αυτής, επιμένοντας στα οφέλη της σωματικής άσκησης.

Πιο συγκεκριμένα και όπως εξηγούν, κατά τη διεξαγωγή της έρευνας μελετήθηκαν δεδομένα από την Canadian Longitudinal Study on Aging. Πρόκειται για μια προοπτική πληθυσμιακή μελέτη με ενήλικους που κατοικούν στον Καναδά. Η ένταξη των συμμετεχόντων έγινε από το 2011 έως το 2015 με παρακολούθηση 3 ετών.

**ΤΕΣΤ.** Οι αναλύσεις διενεργήθηκαν σε άτομα ηλικίας τουλάχιστον 65 ετών από τις 24 Απριλίου έως τις 12 Αυγούστου 2020. Η άπαχη μάζα μυϊκών ιστών αξιολογήθηκε με τη μέθοδο DEXA (dual energy x-ray absorptiometry) και συσχετίστηκε με τρεις παραμέτρους γνωσιακής λειτουργίας: τη μνήμη, την εκτελεστική λειτουργία και την ψυχοκινητική ταχύτητα. Συγκεκριμένα, η μνήμη αξιολογήθηκε με το τεστ ακουστικής λεκτικής μάθησης Rey. Η εκτελεστική λειτουργία αξιολογήθηκε με το τεστ νοητικής εναλλαγής, το τεστ υψηλής παρεμβολής Stroop, το

τεστ ευχέρειας σε ζώα και το τεστ ελεγχόμενης προφορικής συσχέτισης λέξεων. Η ψυχοκινητική ταχύτητα αξιολογήθηκε με βάση τον χρόνο αντίδρασης συσχέτισκε με ταχύτερη έκπτωση στις γνωσιακές εκτελεστικές λειτουργίες τα επόμενα 3 έτη. Μετά την προσαρμογή για διάφορες μεταβλητές, συμπεριλαμβανομένων της ηλικίας, του επιπέδου εκπαίδευσης, του ποσοστού σωματικού λίπους και της δύναμης λαβής, η ελαττωμένη μυϊκή μάζα παρέμεινε ανεξάρτητα συνδεδεμένη με την έκπτωση της εκτελεστικής λειτουργίας. Δεν ανευρέθησαν ιδιαίτερες συσχετίσεις με τη μνήμη.

Η μελέτη αυτή καταδεικνύει πως ο εντοπισμός ηλικιωμένων με χαμηλή μυϊκή μάζα μπορεί να βοηθήσει στην εκτίμηση εκείνων που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για επιταχυνόμενη μείωση της γνωσιακής λειτουργίας. Επίσης, ενισχύει την ιατρική συμβουλευτική για φυσική δραστηριότητα, που συμβάλλει

σώματος και μειωμένο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας.

Τι διαπίστωσε η ερευνητική ομάδα; Η παρουσία μειωμένης μυϊκής μάζας κατά την έναρξη συσχετίστηκε με ταχύτερη έκπτωση στις γνωσιακές εκτελεστικές λειτουργίες τα επόμενα 3 έτη. Μετά την προσαρμογή για διάφορες μεταβλητές, συμπεριλαμβανομένων της ηλικίας, του επιπέδου εκπαίδευσης, του ποσοστού σωματικού λίπους και της δύναμης λαβής, η ελαττωμένη μυϊκή μάζα παρέμεινε ανεξάρτητα συνδεδεμένη με την έκπτωση της εκτελεστικής λειτουργίας. Δεν ανευρέθησαν ιδιαίτερες συσχετίσεις με τη μνήμη.

Η μελέτη αυτή καταδεικνύει πως ο εντοπισμός ηλικιωμένων με χαμηλή μυϊκή μάζα μπορεί να βοηθήσει στην εκτίμηση εκείνων που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για επιταχυνόμενη μείωση της γνωσιακής λειτουργίας. Επίσης, ενισχύει την ιατρική συμβουλευτική για φυσική δραστηριότητα, που συμβάλλει

**Η παρουσία μειωμένης μυϊκής μάζας κατά την έναρξη συσχετίστηκε με ταχύτερη έκπτωση στις γνωσιακές εκτελεστικές λειτουργίες τα επόμενα 3 έτη**