

Η θεραπευτική αξία της σωματικής άσκησης σε άτομα με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια

Γιάννης Θεοδωράκης, Νίκος Κομούτος

Μια εργασία που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Thorax το 2019 έδειξε μερικά πολύ ενδιαφέροντα συμπεράσματα για την αξία και σχέση της καλής καρδιο-αναπνευστικής κατάστασης με την Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια-ΧΑΠ. Η έρευνα έγινε από Δανούς επιστήμονες που παρακολούθησαν για πολλά χρόνια > 4.730 άνδρες. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση της καλής φυσικής κατάστασης και την πιθανότητα ανάπτυξης ΧΑΠ σε υγιείς μεσήλικες καπνιστές (το 70% από τους συμμετέχοντες σε αυτή την έρευνα κάπνιζε). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι άντρες μέσης ηλικίας μέχρι 46 ετών που είχαν ωστόσο καλή φυσική κατάσταση είχαν λιγότερες πιθανότητες τόσο να ασθενήσουν με ΧΑΠ όσο και να πεθάνουν από ΧΑΠ. Ενδιαφέρον είχε ότι σε σύγκριση με αυτούς που είχαν χαμηλή φυσική κατάσταση, οι άντρες με υψηλή φυσική κατάσταση είχαν πολύ λιγότερες πιθανότητες για ΧΑΠ (1/3 των πιθανοτήτων) και τις μισές πιθανότητες να πεθάνουν από ΧΑΠ. Τα αποτελέσματα λοιπόν καταδεικνύουν μια αρνητική σχέση μεταξύ της καρδιο-αναπνευστικής κατάστασης και της ΧΑΠ. Με απλά λόγια όσο καλύτερη φυσική κατάσταση τόσο μικρότερη η πιθανότητα για ΧΑΠ. Εν κατακλείδι, σε άτομα με υψηλή πιθανότητα ανάπτυξης ΧΑΠ ενδείκνυται η άσκηση και η βελτίωση της καρδιο-αναπνευστικής τους κατάστασης μέσω αυτής, όχι μόνο για τη μείωση της δύσπνοιας αλλά και τη μείωση της ανάπτυξης ΧΑΠ και του θανάτου από ΧΑΠ.

Ο καθηγητής πνευμονολογίας του ΠΘ Κώστας Γουργουλιάνης σχολιάζοντας την εργασία αυτή μας λέει:

«Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), αποτελεί την τέταρτη αιτία θανάτου και οφείλεται στην καταστροφική επίδραση του καπνίσματος, αλλά και άλλων εισπνεόμενων τοξικών ουσιών, στους αεραγωγούς και τις κυψελίδες. Ο καπνιστής, μέσης ηλικίας με ΧΑΠ μπορεί να χάνει ακόμα και 50ml αέρα το χρόνο από τους πνεύμονές του, πολύ περισσότερο από τη φυσιολογική μείωση της αναπνευστικής λειτουργίας λόγω γήρανσης. Είναι γνωστό ότι η άσκηση στις μικρότερες ηλικίες οδηγεί σε μεγαλύτερη του κανονικού χωρητικότητα των πνευμόνων, ενώ σε μεγαλύτερες ηλικίες επιβραδύνει την έκπτωση της αναπνευστικής λειτουργίας εξασφαλίζοντας περισσότερα χρόνια καλύτερης ζωής. Σε αυτή τη μελέτη που έγινε στη Δανία και χαρακτηρίζεται από πολυετή παρακολούθηση ασθενών μέσης ηλικίας, φάνηκε η θεραπευτική αξία της άσκησης τόσο στη μείωση των συμπτωμάτων όσο και στην αύξηση της επιβίωσης».

Hansen GM, Marott JI, Holtermann A, et al. Thorax 2019;74:843–848. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31209150/>