

## Ar fizinė veikla padeda išvengti demencijos?

Loreta Kavaliukaitė, Vykinta Parčiauskaitė, Akvilė Gataveckaitė, Ugnė Dragūnaitė

Demencija - tai nepagydomas sindromas, pasireiškiantis kognityvinių funkcijų (ypač mąstymo ir atminties) sutrikimais, būdingas lėtinėms progresuojančioms smegenų ligoms (pvz., Alzheimerio, Parkinsono ligai, smegenų kraujagyslių ligoms). Senatvė - šio sindromo pagrindinis rizikos veiksnys: apie 3% vyresnių nei 65 m. ir daugiau nei 47% vyresnių nei 85 m. asmenų kenčia nuo tam tikros demencijos formos. Senstant populiacijai, prognozuojama, kad 2030 m. 74,7 mln. žmonių sirgs demencija, o 2050 m. sergančiųjų skaičius sieks 131.5 mln.

Gerai bendrai sveikatos būklei palaikyti 18-64 m. asmenims rekomenduojama per savaitę skirti ne mažiau nei 150 min. vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba ne mažiau nei 75 min. didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai, arba ekvivalentiškai šių abiejų veiklų kombinacijai (PSO, 2010<sup>(1)</sup>). Tačiau kyla klausimas, ar fizinė veikla gali padėti išvengti demencijos. Atsakymo ieškojome MEDLINE duomenų bazėje. Išrinkome ir įvertinome dvi tiksliausiai į mūsų klausimą atsakančias sistemines apžvalgas.

	Chris B. Guure ir kt. 2017 <sup>(2)</sup>	B. K. Pedersen, B. Saltin, 2015 <sup>(3)</sup>
Ar atlikta tinkama išsami paieška?	■	■
Ar adekvatūs tyrimo įtraukimo kriterijai?	■	■
Ar apžvalga įtraukia tinkamus tyrimus klausimui atsakyti?	■	■
Ar atskirų tyrimų rezultatai panašūs (heterogeniškumas)?	■	■

■ Taip ■ Neaišku ■ Ne

**Fizinė veikla tai prevencinė, o ne gydomoji priemonė**

**Pakana 1-2 kartų per savaitę intensyvios 20-30 min trukmės treniruočių, demencijos riziką sumažinti 24 %**

**Rezultatai:** Bendra sisteminių apžvalgų kokybė yra pakankamai gera. Abi patvirtina fizinio aktyvumo teigiamą poveikį kognityvinėms funkcijoms. Pedersen ir Saltin (2015) apžvalga atskleidžia, kad fizinis aktyvumas turi ilgalaikį teigiamą poveikį kognityvinėms funkcijoms (tiriamieji namų sąlygomis sportavo pusę metų, bet teigiamas poveikis išliko metus). Apžvalgoje paaiškinama, kad fizinė veikla padeda išvengti demencijos, nes didina smegeninės kilmės neurotrofinio faktoriaus kiekį, kuris teigiamai veikia hipokampą (smegenų struktūra, atsakinga už atmintį) – skatina jo neurogenezę, tūrio didėjimą (sportuojančiųjų hipokampo tūris net 16 % didesnis lyginant su nesportuojančiais asmenimis). Yra daugiau įrodymų, kad fizinė veikla turi prevencinės naudos, nei, kad gerina kognityvines funkcijas jau sergantiems demencija. Patikimiausia ir naujausia sisteminė apžvalga nagrinėjanti fizinio aktyvumo įtaką kognityvinėms funkcijoms yra Guure ir k. (2017). Ji ne tik patvirtina teigiamą ryšį tarp fizinės veiklos ir kognityvinių funkcijų išsaugojimo, bet ir nurodo, kad pakanka vidutinio fizinio aktyvumo (1-2 kartus per savaitę po 20-30 min. intensyvių treniruočių), kad demencijos rizika būtų sumažinta 24 % (lyginant su nesportuojančiais asmenimis). Taip pat pastebima, kad fizinis aktyvumas labiausiai apsaugo nuo Alzheimerio ligos (ji sudaro 60-70 % demencijos atvejų), mažiausiai – nuo kraujagyslinės demencijos. Įdomu tai, kad fizinis aktyvumas Alzheimerio ligos riziką labiau sumažina vyrams nei moterims, o bendrą kognityvinių funkcijų prastėjimo riziką – priešingai.

**Išvada:** Tyrimai atskleidžia, kad fizinis aktyvumas turi teigiamą poveikį kognityvinėms funkcijoms, o naujausi duomenys patvirtina, kad, siekiant sumažinti demencijos riziką, užtenka sportuoti net mažiau, nei gerai bendrai sveikatos būklei palaikyti rekomenduoja PSO. Pastebima, kad fizinės veiklos pobūdis turi būti parenkamas individualiai. Visgi, siekiant maksimaliai sumažinti demencijos riziką, svarbu atkreipti dėmesį ir į kitus sveikos gyvensenos komponentus (mitybą, miego režimą ir kt.).

### Šaltiniai:

1. "WHO | Physical Activity and Adults", 2010

2. B. Pedersen BK and Saltin. "Exercise as Medicine - Evidence for Prescribing Exercise as Therapy in 26 Different Chronic Diseases. - PubMed - NCBI." N.p., n.d. Web. 25 Mar. 2017.

3. Guure, Chris B. et al. "Impact of Physical Activity on Cognitive Decline, Dementia, and Its Subtypes: Meta-Analysis of Prospective Studies." BioMed Research International 2017 (2017): e9016924. www.hindawi.com. Web.