

Ακόμη και η μέτρια άσκηση προσφέρει ισχυρή προστασία έναντι της COVID-19

Μια νέα μεγάλη μελέτη, που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *British Journal of Sports Medicine*, ανέδειξε τα οφέλη της τακτικής άσκησης στη μείωση των σοβαρών εκβάσεων της COVID-19. Πρόκειται για την πρώτη μελέτη που εκτίμησε άμεσα τη σωματική δραστηριότητα των συμμετεχόντων.

Οι Καθηγητές της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής τους Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής), **Σταυρούλα (Λίνα) Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), **Αναστάσιος Φιλίππου** (Αναπληρωτής Καθηγητής Πειραματικής Φυσιολογίας-Φυσιολογία της Άσκησης), **Παναγιώτης Χαλβατσιώτης** (Επίκουρος Καθηγητής Παθολογίας-Διαβήτη και Μεταβολισμός) και **Θάνος Δημόπουλος** (Καθηγητής Θεραπευτικής-Αιματολογίας-Ογκολογίας και Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα κύρια σημεία της μελέτης αυτής.

<https://bjsm.bmj.com/content/early/2022/02/08/bjsports-2021-105159>

Η μελέτη συμπεριέλαβε 65.361 άτομα από τη Νότια Αφρική που είχαν διάγνωση COVID-19 από τον Μάρτιο 2020 έως τον Ιούνιο 2021. Για τους συμμετέχοντες υπήρχαν διαθέσιμα δεδομένα σωματικής δραστηριότητας κατά τα 2 έτη πριν από το πρώτο lockdown της χώρας, δηλαδή τον Μάρτιο 2020. Τα δεδομένα είχαν καταγραφεί από έξυπνες συσκευές, όπως κινητά ή ρολόγια, καθώς και από συγκεκριμένες πληροφορίες γυμναστηρίων ή ασφαλιστηρίων.

Συνολικά, 20,4% των συμμετεχόντων είχε εμπλακεί σε χαμηλά επίπεδα τουλάχιστον μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα την εβδομάδα (0 - 59 λεπτά), 34,5% σε μέτρια επίπεδα (60 - 149 λεπτά) και 45,1% σε υψηλά επίπεδα (150 λεπτά ή περισσότερο). Επίσης, 11,1% των συμμετεχόντων νοσηλεύτηκαν λόγω COVID-19, 2,4% εισήχθησαν σε μονάδα εντατικής θεραπείας, 1,3% χρειάστηκαν αερισμό και 1,6% απεβίωσαν.

Στατιστικές αναλύσεις, προσαρμοσμένες για δημογραφικούς και άλλους παράγοντες κινδύνου, κατέδειξαν ότι με τη μόλυνση από COVID-19 τα άτομα με υψηλή έναντι χαμηλής φυσικής δραστηριότητας παρουσίασαν: 34% χαμηλότερο κίνδυνο νοσηλείας (αναλογία κινδύνου, RR 0,66, 95% CI 0,63 - 0,70), 41% χαμηλότερο κίνδυνο για εισαγωγή στη ΜΕΘ (RR 0,59; 95% CI 0,52 - 0,66), 45% χαμηλότερο κίνδυνο απαίτησης αερισμού (RR 0,55; 95% CI 0,47 - 0,64) και 42% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου (RR 0,58; 95% CI 0,50 - 0,68).

Ακόμη και η μέτρια σωματική άσκηση, κάτω από τις συνιστώμενες διεθνείς οδηγίες για τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα, συσχετίστηκε με σημαντικά οφέλη. Συγκεκριμένα, με 13% χαμηλότερο κίνδυνο νοσηλείας (RR 0,87; 95% CI 0,82 - 0,91),

20% χαμηλότερο κίνδυνο για εισαγωγή στη ΜΕΘ (RR 0,80; 95% CI 0,71 - 0,89), 27% χαμηλότερο κίνδυνο απαίτησης αερισμού (RR 0,73; 95% CI 0,62 - 0,84) και 21% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου (RR 0,79; 95% CI 0,69 - 0,91).

Η μελέτη αυτή κατέδειξε ότι, σε περίπτωση μελλοντικών κυμάτων της πανδημίας COVID-19, στις ιατρικές μας συμβουλές πρέπει να περιλαμβάνεται συγκεκριμένα η προώθηση και η διευκόλυνση της άσκησης. Φυσικά, υπάρχουν πολλοί άλλοι λόγοι, που αφορούν στη μείωση των μεταβολικών και καρδιαγγειακών νοσημάτων κυρίως, για να συστήνουμε την καθημερινή φυσική δραστηριότητα, τώρα όμως προστίθεται άλλος ένας σημαντικός λόγος.