

Η μειωμένη μυϊκή μάζα σχετίζεται με ταχύτερη έκπτωση της γνωσιακής λειτουργίας

Μια νέα μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό JAMA Network Open, διερεύνησε τη συσχέτιση μεταξύ μειωμένης μυϊκής μάζας και έκπτωσης της γνωσιακής λειτουργίας μεταξύ ενηλίκων ηλικίας τουλάχιστον 65 ετών.

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 Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα κύρια σημεία της μελέτης αυτής.

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2793806>

Μελετήθηκαν δεδομένα από την Canadian Longitudinal Study on Aging. Πρόκειται για μια προοπτική πληθυσμιακή μελέτη με ενήλικες που κατοικούν στον Καναδά. Η ένταξη των συμμετεχόντων έγινε από το 2011 ως το 2015 με παρακολούθηση 3 ετών. Οι αναλύσεις διενεργήθηκαν σε άτομα ηλικίας τουλάχιστον 65 ετών από τις 24 Απριλίου ως τις 12 Αυγούστου 2020. Η άπαχη μάζα μυϊκών ιστών αξιολογήθηκε με τη μέθοδο DEXA (dual energy x-ray absorptiometry) και συσχετίστηκε με 3 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 το χρόνο αντίδρασης επιλογής σε ηλεκτρονικό υπολογιστή. Δημιουργήθηκαν σύνθετες βαθμολογίες ανά τομέα.

Από τους 8.279 συμμετέχοντες, οι 4.003 (48%) ήταν γυναίκες, οι 8.005 (97%) ήταν λευκοί και είχαν μέση ηλικία τα 72,9 έτη. Συνολικά 1.605 συμμετέχοντες (19,4%) είχαν μειωμένη μυϊκή μάζα κατά την έναρξη, σύμφωνα με τα καναδικά σωματομετρικά στοιχεία. Οι συμμετέχοντες με χαμηλή μυϊκή μάζα ήταν μεγαλύτερης ηλικίας, είχαν χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος και μειωμένο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας. 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 ανευρέθηκαν 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 στην ενίσχυση ή τουλάχιστον στην καθυστέρηση έκπτωσης της μυϊκής μάζας με την αύξηση της ηλικίας.