

POHYBOVÁ AKTIVITA SNIŽUJE MORTALITU

Badatelé z univerzity v Berkeley (Kalifornie, USA) sledovali vztah mezi mortalitou na vybrané příčiny a energetickým výdajem při rekreační pohybové aktivitě v prospektivní Národní studii zdraví chodců. Sledovaný soubor se skládal z více než 8 tisíc mužů a více než 33 tisíc žen. Energetický výdaj při chůzi byl vyjádřen v metabolických ekvivalentech MET (1 MET = 3,5 ml O₂/kg/min). Kohorta chodců byla rozdělena na 4 kategorie: 1. kategorie MET do 1,07 hod./den, 2. kategorie 1,07–1,8 MET hod./den, 3. kategorie 1,8–3,6 MET hod./den a 4. kategorie více než 3,6 MET hod./den. Pro kategorie 2, 3 a 4 byla vypočtena rizika mortality ve vztahu ke kategorii 1.

Během 9,6 let trvání studie se vyskytlo 2448 úmrtí. Ve srovnání s 1. kategorií byla mortalita ve 2. kategorii chodců o 11 % nižší, ve 3. kategorii o 32 % nižší a ve 4. kategorii o 33 % nižší. U kardiovaskulární mortality bylo snížení rizika úmrtí ve 2., 3., a 4. kategorii ve srovnání s první 24 %, 35 % a 35 %. U mortality na ICHS bylo snížení rizika úmrtí ve 2., 3. a 4. kategorii ve srovnání s první 28 %, 21 % a 31 %.

U mortality na diabetes bylo snížení rizika úmrtí ve 2., 3. a 4. kategorii 39 %, 64 % a 91 %. U hypertenze činilo snížení rizika v kategoriích 2, 3 a 4 9 %, 44 % a 35 %. U cévní mozkové choroby bylo snížení rizika v kategoriích 2, 3 a 4 23 %, 46 % a 41 % oproti kategorii 1. (Pozn. red.: původní procentuální údaje byly pro lepší přehlednost zaokrouhleny na celá čísla.)

Autor v závěru konstatuje významný zdravotní prospěch běžné pohybové aktivity – každodenní chůze. Pro orientační srovnání čtenářům uvedme, že při mírně rychlejší chůzi s intenzitou okolo 5 km/hod. je energetická spotřeba okolo 3,5 MET.

Williams PT. Dose-response relationship of physical activity to premature and total all-cause and cardiovascular disease mortality in walkers. PLoS One. 2013 Nov 29;8(11):e78777.

Jaroslav Kríž