

Τò αὐξημένο ἐπίπεδο φυσικῆς δραστηριότητας/κατάστασης μειώνει τὸν κίνδυνο ἐμφάνισης κολπικῆς μαρμαρυγῆς

Κωνσταντῖνος Ἰ. Βόλακλης

Κλινικός Ἐργοφυσιολόγος, Κλινικὴ Πρόληψης & Ἀποκατάστασης, Ἰατρικὴ Σχολή, Πανεπιστήμιο Μονάχου & Κέντρο Καρδιακῆς Ἀποκατάστασης FIT-CardioClinic, Ἄουγσμπουργκ

Qureshi W, Alirhayim Z, Blaha M, et al.
Cardiorespiratory Fitness and risk of incident atrial fibrillation. Results from the Henry Ford Exercise Testing Project. *Circulation* 2015; 131: 1827-1834.

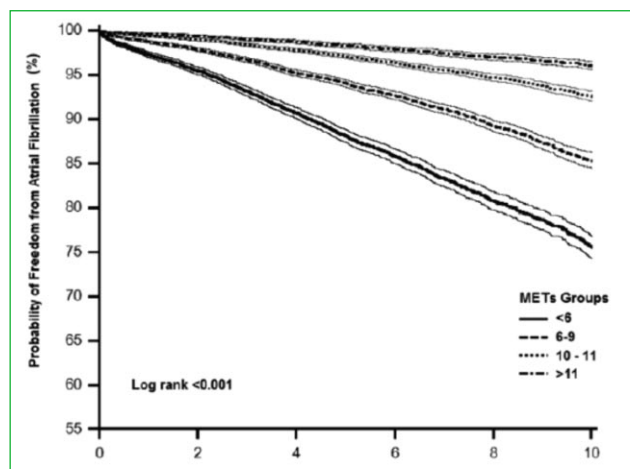
Τò αὐξημένο ἐπίπεδο φυσικῆς κατάστασης (ΦΚ) μειώνει τὸν κίνδυνο ἐμφάνισης κολπικῆς μαρμαρυγῆς (ΚΜ), ἰδιαίτερα στοὺς παχύσαρκους ἀσθενεῖς.

Στὴ μελέτη αὐτὴ συμμετεῖχαν 64.561 ἀσθενεῖς (ἡλικίας $54,5 \pm 12,7$ ἐτῶν, 46% γυναῖκες, 64% λευκῆς φυλῆς) χωρὶς ἱστορικὸ κολπικῆς μαρμαρυγῆς κατὰ τὴν ἐναρξῆ, οἱ ὁποῖοι ὑποβλήθηκαν σὲ δοκιμασία κόπωσης (πρωτόκολλο Bruce) καὶ μέτρηση δημογραφικῶν καὶ κλινικῶν παραμέτρων. Τò ἐπίπεδο καρδιοαναπνευστικῆς ἰκανότητας χωρίστηκε σὲ ἑξῆς κατηγορίες: χαμηλὸ (<6 Mets), μέτριο (6-9 METs), ὑψηλὸ (10-11 METs) καὶ πολὺ ὑψηλὸ (>11 METs).

Ἡ μέση διάρκεια παρακολούθησης ἦταν 5,4 ἔτη, κατὰ τὴν ὁποία πιστοποιήθηκε ἡ ἐμφάνιση 4.616 νεοδιαγνωσθέντων περιστατικῶν κολπικῆς μαρμαρυγῆς. Μετὰ ἀπὸ στάθμιση ὡς πρὸς πιθανοὺς συμπαράγοντες (ἡλικία, φύλο, φυλὴ, κάπνισμα, ἱστορικὸ ὑπέρτασης, διαβήτη, παχύσαρκιάς, ὑποκινητικότητας, ὑπερλιπιδαιμίας καὶ λήψη φαρμάκων), βρέθηκε ὅτι γιὰ κάθε 1 MET βελτίωσης τῆς φυσικῆς κατάστασης ὁ σχετικὸς κίνδυνος ἐμφάνι-

σης κολπικῆς μαρμαρυγῆς μειωνόταν κατὰ 7% ($p < 0.001$). Ἡ μείωση τοῦ σχετικοῦ κινδύνου παρέμεινε σημαντικὴ ἀκόμη καὶ σὲ ἀσθενεῖς μὲ μέτρια-κακὴ λειτουργία τῆς ἀριστερῆς κοιλίας (-4% γιὰ κάθε 1 MET αὐξησης τῆς ΦΚ, $p < 0.01$), ἐνῶ ἰδιαίτερα σημαντικὴ ὑπῆρξε ἡ μείωση τοῦ σχετικοῦ κινδύνου σὲ ἀσθενεῖς μὲ παχύσαρκία (-14% γιὰ κάθε 1 MET αὐξησης τῆς ΦΚ).

Τὰ ἀποτελέσματα τῆς παρούσης ἐργασίας θεωροῦνται σημαντικὰ δεδομένου ὅτι βασίζονται σὲ μιὰ ἀντικειμενικὴ μέτρηση, ὅπως εἶναι ἡ δοκιμασία κόπωσης καὶ ὄχι σὲ ἔμμεση ἐκτίμηση, ὅπως γίνεται στὴν περίπτωση τῶν ἐρωτηματολογίων φυσικῆς



Σχῆμα 1. Σχέση ἐπιπέδου φυσικῆς κατάστασης καὶ πιθανότητας ἐμφάνισης κολπικῆς μαρμαρυγῆς.

δραστηριότητας.

Είναι γνωστό, επίσης, ότι η παχυσαρκία θεωρείται σημαντικός προδιαθεσικός παράγοντας πρόκλησης κολπικής μαρμαρυγής, δεδομένου ότι προκαλεί χρόνια αύξηση της ένδοκαρδιακής πίεσης με συνέπεια την υπερδιάταση των πνευμονικών φλεβών. Το γεγονός αυτό συνδυαστικά με την υπερτροφία του άριστερου κόλπου μπορεί να επηρεάσει την εμφάνιση της κολπικής μαρμαρυγής. Έπιπρόσθετα, οί παχύσαρκοι άσθενείς παρουσιάζουν συχνά το φαινόμενο της ύπνικης άπνοιας, το οποίο έχει επίσης συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο για εκδήλωση ΚΜ. Πιθανότατα έτσι να εξηγείται και το μεγαλύτερο όφελος που παρουσιάζουν αυτοί οί άσθενείς με τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης.

Τό ότι ή βελτίωση του σχετικού κινδύνου ήταν αντιστρόφως ανάλογη του επιπέδου ΦΚ, έρχεται σέ αντίθεση με προηγούμενες έργασίες, που βρήκαν αυξημένο κίνδυνο ΚΜ σέ όσους είχαν πολύ ύψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης, ιδιαίτερα σέ δρομείς μεγάλων αποστάσεων. Εικάζεται ότι ή έντονη και παρατεταμένη άσκηση επιφέρει ένα είδος καρδιοτοξικότητας που συνδέεται με αναδιαμόρφωση των κόλπων και διαταραχές στή λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Κάτι τέτοιο, όμως, δέν συμβαίνει σέ όσους γυμνάζονται έρασιτεχνικά, λόγω των διαφορετικών αίμοδυναμικών προσαρμογών που λαμβάνουν χώρα κατά την μέτριας έντασης άσκηση.

Συμπερασματικά, οί παχύσαρκοι άσθενείς έπωφελούνται τά μέγιστα με κάθε βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής τους ικανότητας, μειώνοντας σημαντικά τόν κίνδυνο εμφάνισης κολπικής μαρμαρυγής.

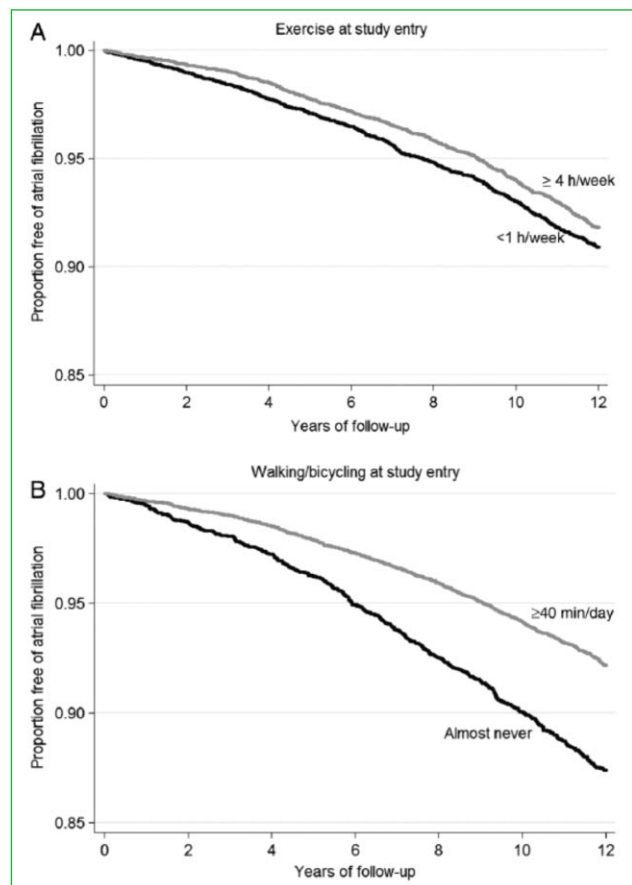
Drca N, Wolk A, Jensen-Urstad M, Larsson S. Physical activity is associated with a reduced risk of atrial fibrillation in middle aged and elderly women. *Heart* 2015; 101: 1627-1630.

Τό αυξημένο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης κολπικής μαρμαρυγής σέ γυναίκες μέσης και τρίτης ηλικίας.

Στή μελέτη αυτή συμμετείχαν 36.513 γυναίκες (ήλικίας 49-83 έτών), οί όποιες συμπλήρωσαν ειδικό έρωτηματολόγιο για τίς φυσικές δραστη-

ριότητες κατά τόν έλεύθερο χρόνο τους, καθώς και για τό χρόνο που δαπανούσαν στό περπάτημα και στό ποδήλατο (στήν έναρξη, στήν ήλικία των 30 και 50 έτών).

Στή διάρκεια 12 έτών παρακολούθησης καταγράφηκαν 2.915 νέες περιπτώσεις κολπικής μαρμαρυγής. Ο κίνδυνος κολπικής μαρμαρυγής μειωνόταν όσο αυξανόταν τό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και συγκεκριμένα υπήρξε κατά 15% μικρότερος για όσους ανέφεραν ύψηλή εβδομαδιαία συχνότητα άσκησης (>4h/week) συγκριτικά με όσους ανέφεραν χαμηλή (<1h/week). Αντιστοίχως, ό κίνδυνος για όσους ανέφεραν μεγάλη διάρκεια ποδηλάτισης ήμερησίως (>40 min/day) ήταν κατά 19% χαμηλότερος έναντι όσων διήγαγαν καθιστική ζωή. Ως πιθανοί συγχυτικοί παράγοντες χαρακτηρίστηκαν ή ήλικία, τό επίπεδο εκπαίδευσης, ό BMI, τό κάπνισμα, ή κατανάλωση αλκοόλ και τό ιστορικό διαβήτη, υπέρτασης και στεφανιαίας νόσου.



Σχήμα 2. Κίνδυνος ανάπτυξης κολπικής μαρμαρυγής ανάλογα με τη συχνότητα και τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας.

Στή διεθνή βιβλιογραφία δέν υπάρχει όμοφω-
νία σχετικά μέ τήν επίδραση τής φυσικής δραστη-
ριότητας ώς πρός τόν κίνδυνο εκδήλωσης κολ-
πικής μαρμαρυγής, ένώ σέ όρισμένες έργασίες δια-
πιστώθηκε αύξημένος κίνδυνος όσο βελτιωνόταν
τό επίπεδο τής φυσικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα
στούς άνδρες. Τό γεγονός αυτό έρχεται σέ αντίθε-
ση μέ τά εύρήματα τής παρούσης έργασίας και
εικάζεται ότι υπάρχουν άσκησιογενείς διαφορές
μεταξύ τών δύο φύλων ώς πρός τίς καρδιακές
προσαρμογές πού σχετίζονται μέ τήν κολπική μαρ-
μαρυγή.

Αυτές σχετίζονται μέ τό αυτόνομο νευρικό
σύστημα και τήν καρδιακή αναδιαμόρφωση πού
λαμβάνει χώρα σέ επίπεδο κόλπων και κοιλιών.
Πράγματι σέ πρόσφατη έργασία διαπιστώθηκε ότι

οί άνδρες άθλητές είχαν μεγαλύτερο μέγεθος άρι-
στερού κόλπου, ύψηλότερο δείκτη μάζας τής άρι-
στερης κοιτίας και ύπερτροφία τοιχωμάτων,
καθώς και μεγαλύτερη διάρκεια του σήματος p-
wave στό ήλεκτροκαρδιογράφημα σέ σχέση μέ τίς
γυναίκες και πιθανότατα οί παραπάνω παράγο-
ντες νά επηρεάζουν τήν έκβαση τής κολπικής μαρ-
μαρυγής.

Συμπερασματικά, τά εύρήματα αυτής τής με-
λέτης ύποστηρίζουν μιá αντίστροφη και άνεξάρ-
τητη σχέση μεταξύ του επιπέδου φυσικής δραστη-
ριότητας και του κινδύνου ανάπτυξης κολπικής
μαρμαρυγής σέ γυναίκες μέσης και τρίτης ήλικίας,
χωρίς νά υπάρχει άρνητική επίδραση τής έντασης
τής φυσικής δραστηριότητας ώς πρός τόν σχετικό
κίνδυνο.



«Άνη σε μπρούτζινο βάζο»

Théodore Chassériau