

Καθιστική ζωή και νεφρική ανεπάρκεια στους ηλικιωμένους.

Κωνσταντίνος Βόλακλης Ph.D.

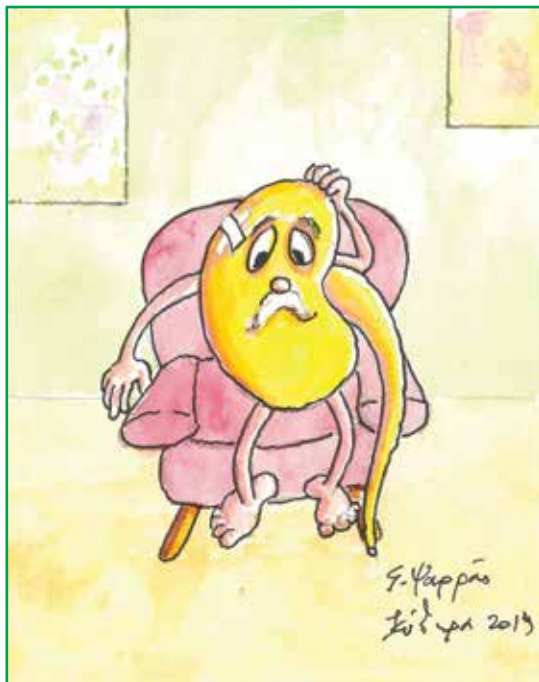
Κλινικός Έργοφυσιολόγος

Οι νεφροί είναι δύο σημαντικά όργανα, που βοηθούν στη διατήρηση της ομοιόστασης-ισορροπίας του οργανισμού, ώστε όλα τα κύτταρά μας να λειτουργούν υπό φυσιολογικές συνθήκες. Είναι, επίσης, γνωστό, αν και συχνά παραβλέπεται, ότι η πρόληψη των νεφρικών παθήσεων συνδέεται στενά με την πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων. Πρακτικά, αυτό σημαίνει, ότι οι ηλικιωμένοι πρέπει να προσέχουν το βάρος τους, να έχουν ρυθμισμένο το ζάχαρο, την πίεση και τη χοληστερίνη, να σταματήσουν το κάπνισμα και να επισκέπτονται τακτικά τον Ιατρό τους, για τον έλεγχο δυνητικά, σοβαρότερων καταστάσεων που συνδέονται με τη νεφρική λειτουργία.

Από την άλλη μεριά, η υιοθέτηση ενός καθιστικού τρόπου ζωής έχει συνδεθεί με την εμφάνιση πολλών χρόνιων ασθενειών και, ειδικότερα, ως προς τη νεφρική ανεπάρκεια, γνωρίζουμε ότι η έλλειψη επαρκούς φυσικής δραστηριότητας αποτελεί ισχυρό, ανεξάρτητο παράγοντα κινδύνου, αλλά και προγνωστικό δείκτη για όσους ήδη έχουν νοσήσει από την ασθένεια. Οί περισσότεροι άνθρωποι, όμως, στο δυτικό κόσμο, δαπανούν λίγο χρόνο για να γυμναστούν, προκειμένου να θωρακίσουν την υγεία τους, παρόλο που κάτι τέτοιο θα απαιτούσε ελάχιστο από τον ημερήσιο ελεύθερο χρόνο τους περίπου (4-6%). Ός συνέπεια, το υπόλοιπο διάστημα της ημέρας καλύπτεται από παθητικές δραστηριότητες, όπως κάθισμα, τηλεθέαση, κ.ά.

Από σχετικές μελέτες γνωρίζουμε ότι η σωματική αδράνεια, περισσότερο από 8 ώρες ημερησίως, αυξάνει τον κίνδυνο μείωσης της eGFR <60 ml/min κατά 42%, ενώ για κάθε επιπλέον 30 min καθιστικού χρόνου ζωής, ο κίνδυνος να έχουμε χαμηλό eGFR (<45 ml/min) αυξάνεται κατά 16%. Πρόσφατα, έχει μάλιστα αναδειχτεί ο ιδιαίτερος ρόλος του μυϊκού συστήματος, ως προς την πρόληψη της χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας, δεδομένου ότι όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο δύναμης τόσο καλύτερα λειτουργούν οι νεφροί. Πρακτικά, αυτό σημαίνει, ότι εκτός από τους παραδοσιακούς τρόπους άσκησης (περπάτημα, τρέξιμο, κολύμβηση, ποδηλασία) οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να ασκούνται και με επιπρόσθετα βάρη ή άλληρες, προκειμένου να μεγιστοποιήσουν το αναμενόμενο όφελος.

Οί μηχανισμοί, μέσω των οποίων η συστηματική άσκηση



προάγει τη νεφρική λειτουργία, περιλαμβάνουν την τροποποίηση των παραγόντων κινδύνου, τη μείωση της φλεγμονής και του οξειδωτικού στρες καθώς και τη βελτίωση της ενδοθηλιακής λειτουργίας. Δεδομένου, επίσης, του ομοιοστατικού ρόλου των νεφρών, ως προς το μυϊκό μεταβολισμό (άλλα και αντίστροφως), γίνεται εύκολα αντιληπτή, η ισχυρή σχέση που υφίσταται μεταξύ της σωματικής δραστηριότητας και της νεφρικής λειτουργίας.

Με βάση τα παραπάνω, συνάγεται ότι η άσκηση αποτελεί βασικό προληπτικό μέσο έναντι της χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας, ενώ δεν πρέπει να μάς διαφεύγει και το γεγονός, ότι σε αρκετές προηγμένες χώρες η άσκηση εφαρμόζεται και θεραπευτικά σε νεφροπαθείς ασθενείς, στη διάρκεια της αιμοκάθαρσης για τη βελτίωση της κλινικής εικόνας, της λειτουργικής ικανότητας και της ποιότητας ζωής των ασθενών. ●