



Η σωματική άσκηση είναι «φάρμακο» για τη διατήρηση της καλής υγείας, καθώς συμβάλλει σημαντικά μεταξύ άλλων στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, μειώνει τον κίνδυνο εμφράγματος και εγκεφαλικού επεισοδίου, προλαμβάνει την αύξηση βάρους και θωρακίζει τη ψυχική υγεία. Όμως μια νέα έρευνα έρχεται να προσθέσει στη λίστα με τα «συν» ένα ακόμη σημαντικό κέρδος για εκείνους που δεν αμελούν να γυμνάσουν το σώμα τους. Πιο συγκεκριμένα, 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 του COVID-19.

Σύμφωνα μάλιστα με τους ειδικούς, πρόκειται για την πρώτη μελέτη που εκτίμησε άμεσα τη σωματική δραστηριότητα των συμμετεχόντων.

Στο πλαίσιο αυτό, οι καθηγητές της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του 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 Μεταβολισμού) και Θάνος Δημόπουλος (καθηγητής Θεραπευτικής-Αιματολογίας-Ογκολογίας και πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα κύρια σημεία της μελέτης αυτής.

Η ΜΕΛΕΤΗ. Η επιστημονική ομάδα έβαλε στο... μικροσκόπιο 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 σωματικής δραστηριότητας 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



Η άθληση, ασπίδα προστασίας κατά της λοίμωξης COVID-19

Προφυλάσσει από τον κίνδυνο νοσηλείας και εισαγωγής σε ΜΕΘ, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό «British Journal of Sports Medicine»

Θεραπείας, 1,3% χρειάστηκαν αερισμό και 1,6% απεβίωσαν.

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ. 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, 41% χαμηλότερο κίνδυνο εισαγωγής στη ΜΕΘ, 45% χαμηλότερο κίνδυνο απαίτησης αερισμού και 42% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου.

Όμως ακόμη και η μέτρια σωματική άσκηση, κάτω από τις συνιστώμενες διηθητικές οδηγίες για τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα, συσχετίστηκε με σημαντικά

οφέλη. Συγκεκριμένα, με 13% χαμηλότερο κίνδυνο νοσηλείας, 20% χαμηλότερο κίνδυνο εισαγωγής στη ΜΕΘ, 27% χαμηλότερο κίνδυνο απαίτησης αερισμού και 21% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου.

Συνεπώς και όπως υπογραμμίζουν οι έλληνες ειδικοί του ΕΚΠΑ, «η μελέτη αυτή κατέδειξε ότι, σε περίπτωση μελλοντικών κυμάτων της πανδημίας COVID-19, στις ιατρικές μας συμβουλές πρέπει να περιλαμβάνονται συγκεκριμένα η προώθηση και η διευκόλυνση της άσκησης. Και προσθέτουν με νόημα πως «φυσικά, υπάρχουν πολλοί άλλοι λόγοι, που αφορούν τη μείωση των μεταβολικών και καρδιαγγειακών νοσημάτων κυρίως, για να συστήσουμε την καθημερινή φυσική

δραστηριότητα, τώρα όμως προστίθεται άλλος ένας σημαντικός λόγος».

ΚΑΘΟΛΟΥ ΑΣΚΗΣΗ. Είναι πάντως σημαντικό να σημειωθεί πως σύμφωνα με μελέτη της Eurostat, που είδε το φως της δημοσιότητας το 2019, περίπου το 28% του πληθυσμού της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) ηλικίας 16 ετών και άνω δεν κάνει καμία άσκηση εκτός του χρόνου εργασίας.

Σε ό,τι αφορά τους Έλληνες, οι 4 στους 10 (42,9%) δεν αθλούνται καθόλου, το 19,4% δηλώνουν ότι αθλούνται από 1 έως 3 ώρες την εβδομάδα, 15,4% από 3 έως 5 ώρες και 20,8% πάνω από 5 ώρες την εβδομάδα, ενώ καταγράφεται και ένα ποσοστό 1,5% ατόμων που αθλούνται λιγότερο από 1 ώρα σε εβδομαδιαία βάση.

Από τα ίδια δε στοιχεία προκύπτει πως «πρωταθλητές» στην τακτική φυσική άσκηση είναι οι Ρουμάνοι (96%), οι Δανοί (93%), οι Ολλανδοί (91%) και οι Γερμανοί (88%).