

תחלואה קרדיווסקולרית ושכיבות סמיכה, מה הקשר ביניהם?

מאת: ד"ר סיגל אילת אדר - רכזת קידום בריאות מכללתית, ושי וייס - דיאטן קליני וסטודנט לתואר שני במכללה - אחראי קידום בריאות מכללתית

למרות חשיבותה הבלתי מעורערת של פעילות גופנית בחיינו עדיין מקור המידע על ביצוע פי"ג הוא בדרך כלל דיווח עצמי, על כל מגבלותיו, או בדיקות יקרות שאינן זמינות לשימוש יומי. נראה כי יש צורך במדדים פשוטים ונגישים כחלק מהערכתו של הבריאות הלבבית של האדם. צוות חוקרים מאוניברסיטת אינדיאנה בארה"ב ניסה לעשות זאת באמצעות מחקר שבחן את הקשר בין היכולת לבצע שכיבות סמיכה לבין הסיכוי לאירוע CVD.

המחקר שפורסם בפברואר 2019 בכתב העת היוקרתי (JAMA) Journal of the American Medical Association היה מחקר שבו בדקו תיקים עם תוצאות מבדקים גופניים בין השנים 2000-2010, של 1104 כבאים שהיו מעל גיל 18 בזמן הבדיקות. גילם הממוצע בזמן המחקר היה 39.6 שנים וה-BMI הממוצע היה 28.7 ק"ג למטר רבוע. מבדקי שכיבות הסמיכה בוצעו תחת השגחה ונספרו על ידי צוות מקצועי. הנבדקים הונחו לבצע שכיבות סמיכה בקצב מטרונום של 80 פעימות בדקה ולהפסיק במידה והגיעו ל-80 חזרות, פספסו יותר מ-3 פעימות של המטרונום או התעייפו. הנבדקים חולקו לקבוצות בהתאם לכמות שכיבות הסמיכה שביצעו. >40, 31-40, 21-30, 11-20, 0-10.

נמצא קשר הפוך בין כמות שכיבות הסמיכה לסיכון לאירוע לבבי, בהשוואה לקבוצת הבסיס (10-0 שכיבות סמיכה). כבאים בקבוצה עם היכולת הגופנית הגבוהה ביותר (ביצוע של מעל 40 שכיבות סמיכה ברצף) היו בסיכון פחות ב-96% ל-CVD ביחס לקבוצת ההשוואה (10-0 שכיבות סמיכה).

על פניו נראה כי תוצאות המחקר היו לא פחות ממדהימות! ועל סמך התוצאות נראה כי נמצא מדד עוצמתי ביותר לאיתור מוקדם של CVD. אבל לפני שרצים לעיתונות עם כותרת מפציצה בסגנון של "רק 20 שכיבות סמיכה ביום ואתם מוגנים ממחלות לב" חשוב להסתכל על פרטי המחקר, והאם לקבוצות היו עוד מאפיינים שנבדלו ביניהן. כך למשל המשתתפים אשר יכלו לבצע מעל 40 שכיבות סמיכה היו מלכתחילה במצב בריאותי כללי טוב יותר מהקבוצה שבצעה פחות מ-10 שכיבות סמיכה בתחילת המחקר. לדוגמה ה-BMI ההתחלתי בקבוצה החזקה (<40) היה 26.8 ק"ג למטר רבוע ובחלשה (>10) היה 28.7 ק"ג למטר רבוע. הבדלים נוספים לטובת הקבוצה החזקה נצפו גם בסך הכולסטרול, HDL-C, LDL-C ורמות הסוכר. בנוסף אנשים עם כושר גופני טוב יותר נוטים גם לאכול בריא יותר ופחות לעשן ולשתות אלכוהול. תזונה, עישון ואלכוהול הם גורמי סיכון עצמאיים ל-CVD.

ההיבט המיוחד במחקר זה הוא, שבעידן בו נראה כי הטכנולוגיה מתפתחת בקצב שיא, הרפואה מתקדמת לרמה כמעט עתידנית ושיטות הטיפול נהיות מתוחכמות יותר החוקרים דווקא התמקדו במדד פשוט, לא טכנולוגי וזמין לכולם. למרות שממצאי המחקר לא מאפשרים להסיק כי ביצוע שכיבות סמיכה בלבד יפחית משמעותית את הסיכון ל-CVD זהו כיוון מחקר מעניין ומבורך.

לסיכום, מה ניתן ללמוד ממחקר זה?

1. יש צורך באמצעי אבחון פשוטים לאיתור הסיכון למחלות CVD.
2. נראה כי למרות מגבלות המחקר, אנשים עם כושר גופני גבוה (שבא לידי ביטוי במספר שכיבות הסמיכה) הם בסיכון פחות ל-CVD בהשוואה לאנשים עם כושר גופני נמוך.
3. ייתכן שניתן להיעזר במספר שכיבות הסמיכה כמדד לכושר גופני ולסיכון ל-CVD.

אולי לא חדשות הכי מרעישות ומשהו שאנו יודעים כבר זמן רב, אך במידה והייתם צריכים עוד סיבה לקום מהספה וללכת לחדר כושר הקרוב לביתכם אז הנה היא לפניכם.

מאחלים לכם חופשת קיץ מהנה וחופש פעיל ובריא

צוות קידום בריאות מכללתי שי וייס וד"ר סיגל אילת אדר

חשוב מאוד - אל תשכחו להירשם לאתגר הקיץ בלינק:

<http://www.active-summer.vu.lt/log-in>

קישור למאמר המוזכר בכתבה: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30768197>