

## המשך קריאה - פעילות גופנית מאריכה חיים ???

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

במכללה - אחראי קידום בריאות מכללתית

האם פעילות גופנית מאריכה חיים?

שאלה זו מטרידה גם את עורכי הגיליון האחרון של *British Journal of Sports Medicine*. אמנם מוות בעת פעילות גופנית אינו שכיח, אבל *Mittleman et al* מצאו, שהסיכון לאוטם שריר הלב, שעה לאחר פעילות גופנית עצימה (6 METs ויותר), בהשוואה לפעילות מתונה או כלל לא- היה פי 5.9. ככל שהאנשים דיווחו על ביצוע יותר פעילות בדרך כלל, הסיכון לאוטם שעה לאחר אפיזודה של פעילות עצימה, היה נמוך יותר.

חשוב לציין, שהחוקרים מצאו שמשך הזמן מתחילת הפעילות העצימה עד להתחלת אוטם שריר הלב, היה פחות משעה לאחר סיומה, והסימפטומים התחילו כבר במהלך הפעילות.

מספר גורמים מיוחסים לדום לב פתאומי: כמו מחלת לב כלילית ברקע או תורשתית, או התנתקות שאינה ניתן לנבא, של פלאק טרשתי.

בכל אלה אולי אין הרבה חדש, אבל מכאן המאמר הולך ומתפתח לסקירה מקיפה של השאלה, האם באמת קיים קשר סיבתי בין פעילות גופנית ואריכות ימים. הסוקרים מציינים מספר מגבלות של מחקרים בנושא: הראשונה היא כמובן היעדר מחקרי התערבות. מכאן נובע שהמחקרים הקיימים חשופים לערפלנים: אפילו במחקר הקלאסי של נהגי האוטובוסים מול הכרטיסנים בלונדון, מציינים החוקרים את העובדה, שהנהגים היו גם יותר בעודף משקל או שאולי מי שהיה יותר בעודף משקל מלכתחילה, העדיף להיות נהג על פני כרטיסן?

הידעתם, שלמרות שבמחקרי תצפית נמצא קשר בין פעילות גופנית בשעות הפנאי לבין תמותה, לא קיימים מחקרי התערבות לא בבני אדם ולא בחיות בנושא זה? וגם לגבי הקשר בין פעילות גופנית במסגרת העבודה לתמותה פחותה, קיימים נתונים סותרים.

הסוקרים מסכמים:

- במחקרי תצפית נמצא שפעילות גופנית קשורה לסיכון פחות למוות פתאומי, אבל לא נמצא קשר סיבתי.
- השתתפות בפעילות גופנית בנקודת זמן, היא מדד לכושר גופני ובריאות וקשורה לסיכון פחות למוות.
- אבל – כרגע אין מספיק נתונים ממחקרי התערבות כדי להגיע למסקנה שפעילות גופנית במבוגרים, מאריכה ימים באנשים וגם לא בחיות.
- פעילות גופנית במהלך החיים יכולה להאריך חיים אבל על ההשפעה הפוטנציאלית של פעילות גופנית בגיל הילדות לעומת חוסר פעילות גופנית, על בריאות – אין מחקרי התערבות.
- ההשפעה מקצרת החיים האפשרית, של פעילות גופנית עצימה, לא נלמדה.

- פעילות גופנית משפרת כושר ותיפקוד גופני ויש לה תועלת בריאותית רבה. לתוצאות אלה יש בסיס מחקרי רחב. אבל - כשממליצים לאנשים בגיל העמידה או מבוגרים, להתחיל בפעילות גופנית, יש להודות על האמת – שאנחנו לא באמת יודעים מה תהיה ההשפעה על הסיכון לתמותה.

לינק למאמר : <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/52/14/914.full.pdf>

ועם השאלה הזו – מאחר וכולכם עדיין צעירים – תתחילו כבר עכשיו להיות פעילים!  
חופש נעים

\* המאמר נכתב לזכרו של גב שי ז"ל, אתלט, איש ברזל, שנפטר בעת משחה בכנרת בחודש אפריל.

צוות קידום בריאות

ד"ר סיגל אילת אדר ושי וייס.