

Η πρωινή σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου

Η πρωινή σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με τη μεγαλύτερη μείωση κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο σε σύγκριση με τη μεσημεριανή και απογευματινή, σύμφωνα με μια νέα μελέτη που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *European Journal of Preventive Cardiology*.

Οι Καθηγητές της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Σταυρούλα (Λίνα) Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής) και **Θάνος Δημόπουλος** (Καθηγητής Θεραπευτικής-Αιματολογίας-Ογκολογίας και Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα κύρια σημεία της μελέτης αυτής.

<https://academic.oup.com/eurjpc/advance-article/doi/10.1093/eurjpc/zvac239/6814439?login=false>

Στην προσπάθεια να κατανοήσουν καλύτερα τον αντίκτυπο του χρόνου της σωματικής δραστηριότητας στον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, Ολλανδοί ερευνητές συνέλεξαν δεδομένα φυσικής δραστηριότητας από συμμετέχοντες στην UK Biobank, σε περιόδους 7 ημερών με υπολογισμό της μέσης δραστηριότητας 24 ωρών. Στη συνέχεια, η ομάδα χρησιμοποίησε αυτά τα δεδομένα για να δημιουργήσει 4 διαφορετικές ομάδες σωματικής δραστηριότητας ανάλογα με την ώρα αιχμής της άσκησης: η ομάδα 1 γύρω στο μεσημέρι, η ομάδα 2 νωρίς το πρωί, η ομάδα 3 αργά το πρωί και η ομάδα 4 με απογευματινή αιχμή. Η στατιστική ανάλυση χρησιμοποίησε μοντέλα που προσαρμόστηκαν για την ηλικία, το φύλο, το δείκτη μάζας σώματος και το κάπνισμα.

Συνολικά, 86.657 άτομα με μέση ηλικία 61,6 έτη (58% γυναίκες) συμπεριλήφθηκαν και παρακολούθηθηκαν για 6 χρόνια. Στη διάρκεια αυτή καταγράφηκαν 2.911 περιπτώσεις καρδιαγγειακής νόσου και 796 αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων.

Βρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες που είχαν υψηλότερα επίπεδα ενωρίς πρωινής ή αργότερα πρωινής φυσικής δραστηριότητας (ομάδες 2 και 3), είχαν 11% (αναλογία κινδύνου, HR = 0,89, 95% CI 0,80-0,99) και 16% (HR = 0,84, 95% CI 0,77-0,92) αντίστοιχα χαμηλότερη συχνότητα εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου σε σύγκριση με εκείνους της ομάδας 1. Ωστόσο, μόνο εκείνοι στην ομάδα 3 (σωματική δραστηριότητα αργά το πρωί) είχαν σημαντικά μειωμένο κίνδυνο αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου (HR = 0,83, 95% CI 0,70-0,98), καθώς και συγκεκριμένα ισχαιμικού εγκεφαλικού επεισοδίου (HR = 0,79, 95% CI 0,64-0,97).

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα ερευνητικά ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν τη δυνητική σημασία της χρονοδραστικότητας της άσκησης στην πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου.