



Cvičení pomohlo před závažnými komplikacemi COVID-19

Fyzická aktivita nám pomáhá cítit se lépe a předchází nebo zpomaluje řadu onemocnění, včetně srdečních chorob, rakoviny a demence. Pomáhá nám žít déle. Doporučuje se alespoň 150 minut mírné fyzické aktivity týdně. Studie publikovaná v časopise British Journal of Sports Medicine naznačuje, že rutinní pohybová aktivita může pomoci chránit lidi, kteří onemocní COVID-19, před vážným onemocněním. Doporučujeme, aby úsilí o podporu fyzické aktivity bylo orgány veřejného zdraví upřednostňováno a začleněno do běžné lékařské péče.

Cvičení je znak vitality

Zdravotníci z velkého kalifornského zdravotnického systému Kaiser Permanente se běžně ptají všech svých pacientů na dvě jednoduché otázky týkající se jejich fyzické aktivity. Společně se nazývají "cvičební vitální znak". Kolik dní v týdnu se v průměru věnujete středně náročnému až náročnému cvičení (například rychlé chůzi)? Možnosti odpovědí jsou 0 až 7 dní. Kolik minut se v průměru věnujete cvičení na této úrovni? Možnosti odpovědí jsou 0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 90, 120, 150 nebo více minut.

Výzkumy ukazují, že tyto otázky poměrně dobře měří úroveň aktivity lidí. Předpovídají také některé zdravotní problémy, jako je vysoký krevní tlak a zvýšená hladina cukru v krvi. Nedostatek fyzické aktivity - jako je nadváha, obezita, cukrovka a srdeční choroby - je také spojeno s větším rizikem závažných komplikací onemocnění nebo i úmrtí na COVID-19. Zatím jen málo studií přímo zkoumalo nedostatek fyzické aktivity jako možný rizikový faktor.

Pandemie viru COVID-19 stále pokračuje. Díky vakcinaci je v řadě zemí pomalu na ústupu. Vakcíny se v reálném světě ukazují být téměř stejně účinné jako v klinických studiích. Některé vlády zmírnily některá preventivní opatření, zejména pro osoby, které jsou plně očkované, a zejména pokud se pohybují v otevřeném prostoru. Vědci pokračují ve zkoumání nových léčebných postupů a sledují nové varianty viru.

Studie zahrnula 48 000 dospělých osob s COVID-19

Vědci analyzovali anonymizované údaje od více než 48 440 dospělých osob starších 18 let, u kterých byl v období od ledna do října 2020 potvrzen virus COVID-19. Všichni byli pacienti společnosti Kaiser Permanente po dobu nejméně šesti měsíců před pozitivním testem na COVID-19 a měli v souboru alespoň tři měření "cvičebních vitálních znaků". V rámci tohoto zdravotnického systému tvoří 43 % pacientů Latinoameričané, 34 % běloši, asi 11 % černoši a asi 10 % Asiaté nebo obyvatelé tichomořských ostrovů. Nejvyšší míra výskytu COVID-19 byla mezi osobami latinskoamerického původu: 65 % ve srovnání s 18 % (běloši), 7 % (černoši) a 6 % (Asiaté nebo pacifičtí ostrované).

Pacienti byli rozděleni do tří kategorií podle aktivity

Pacienti byli třikrát dotazováni na fyzickou aktivitu:

1. delší než 150 minut týdně
2. neaktivitu, pouze 0 až 10 minut týdně



3. rozmezí 11 až 149 minut týdně nebo u nichž byla variabilita ve třech měřeních

Výzkum zahrnul věk, pohlaví, rasu, kouření, rozedmu plic, obezitu (BMI 30 až 39) nebo těžkou obezitu (BMI 40 a více), cukrovku, vysoký krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění, onemocnění ledvin, oslabenou imunitu a zda byli v průběhu šesti měsíců před stanovením diagnózy COVID-19 na pohotovosti nebo hospitalizováni.

Co vědci zjistili o fyzické aktivitě a COVID-19?

Po korekci všech charakteristik měli lidé, kteří byli trvale neaktivní, výrazně vyšší riziko hospitalizace, přijetí na jednotku intenzivní péče a úmrtí po onemocnění COVID-19 než ti, kteří byli aktivní alespoň 150 minut týdně. Navíc ti, kteří byli aktivní více než 10 minut týdně, měli určitou výhodu před závažnými komplikacemi nebo úmrtím v důsledku COVID-19 i když ne tak velkou, jako ti, kteří byli aktivní celých 150 minut. Lidé bílé pleti měli o něco vyšší pravděpodobnost, že splňují pokyny pro vyšší fyzickou aktivitu.

Epidemiologická analýza

Pacienti s COVID-19, kteří byli trvale neaktivní, měli vyšší riziko hospitalizace (OR 2,26; 95% CI 1,81 až 2,83), přijetí na jednotku intenzivní péče (OR 1,73; 95% CI 1,18 až 2,55) a úmrtí (OR 2,49; 95% CI 1,33 až 4,67) v důsledku COVID-19 než u pacientů, kteří důsledně dodržovali pokyny pro fyzickou aktivitu.

Pacienti, kteří byli důsledně neaktivní, měli také nižší pohybovou aktivitu, vyšší riziko hospitalizace (OR 1,20; 95% CI 1,10 až 1,32), přijetí na jednotku intenzivní péče (OR 1,10; 95% CI 0,93 až 1,29) a úmrtí (OR 1,32; 95% CI 1,09 až 1,60) z důvodu COVID-19 než pacienti, kteří vykonávali nějakou fyzickou aktivitu.

Každá osoba by se měla zavázat k většímu pohybu

Proč podporovat a propagovat fyzickou aktivitu pro všechny? Firmy by mohly poskytovat posilovny nebo členství ve fitness, stání u stolu a přestávky na pohyb. Vládní finance na cyklostezky a pěší stezky by usnadnily bezpečnost pohybu. Každá osoba by si ale také měla zavázat k většímu pohybu! Prevence je hodně zanedbaná. Všimněte si, kolik aut přibylo, jak každý používá auto. Ruší se některé dopravní spoje a není to kvůli tomu, že by se práce přesunula do "home office". Ostatně se už ví, že se ukázalo narušení sociálních vztahů mezi lidmi v týmech. Produktivita klesla, ceny rostou.

Důsledná fyzická aktivita pomáhá chránit, pokud onemocníte COVID-19

Očkování samozřejmě poskytuje mnohem větší ochranu. Provádění obojího může být zvýšenou potencií. Víme, že každodenní pohyb našeho těla, i kdyby to měla být jen chůze, přináší mnoho výhod od hlavy až k patě. Ve společnosti musíme každému usnadnit a zajistit, aby byl fyzicky co nejaktivnější.

Doporučujeme, aby úsilí o podporu fyzické aktivity bylo orgány veřejného zdraví upřednostňováno a začleněno do běžné lékařské péče.



Zdroj:

Monique Tello, MD, MPH; Harvard Medical School, 9. 6. 2021

SALLIS R, et al. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. *Br J Sports Med* 2021;0:1-8. doi:10.1136/bjsports-2021-104080