

KARDIOVASKULARNI FAKTORI RIZIKA KOD ŽENA RAZLIČITE STAROSTI I TRENAŽNOG STATUSA

Saša Plečević¹, Dušica Đorđević¹, Đorđe Stefanović¹, Milena Vuletić¹, Nevena Barudžić¹, Vladimir Živković¹, Dragan Đurić², Tomislav Nedeljković³ and Vladimir Jakovljević¹

¹Katedra za fiziologiju, Medicinski fakultet, Univerzitet u Kragujevcu, Kragujevac

²Institut za fiziologiju „Rihard Burijan“, Medicinski fakultet, Univerzitet u Beogradu, Beograd

³Centralna biohemijska laboratorija, Klinički centar “Kragujevac”, Kragujevac

SAŽETAK

Cilj. Obzirom da su prethodna istraživanja jasno pokazala da prevalenca i incidenca kardiovaskularnih oboljenja raste sa starenjem, cilj našeg rada bio je da utvrdimo potencijal redovnog vežbanja, kao jednog od najvećih modifikujućih bihevioralnih faktora rizika koji značajno utiče na niz fizioloških kardiovaskularnih faktora rizika, u ublažavanju efekata starenja na kardiovaskularni risk-profil žena.

Metod. Grupa od 44 žene koje redovno vežbaju i 34 sedentarne žene sličnog godišta, sve u životnom dobi od 21 do 60 godina, podvrgnute su morfofunkcionalnom testiranju i uzimanju uzorka krvi. Merenje telesne kompozicije je urađeno korišćenjem aparata za analizu bioelektrične impedanse “BC-551 InnerScan Body Composition Monitor”. Učesnici su bili podvrgnuti testu maksimalnog progresivnog vežbanja na traci “Technogym Excite Jog 500” koristeći protokol po Brusu. Analiziran je lipidni status (ukupni holesterol, lipoproteini visoke gustine, lipoproteini niske gustine, trigliceridi) u plazmi.

Rezultati. Rezultati studije su pokazali da redovno vežbanje ima pozitivan uticaj na aerobni kapacitet i telesnu masu žena, ali ne može sprečiti uticaj starenja na većinu morfofunkcionalnih i fizioloških kardiovaskularnih faktora rizika (povećanje nivoa ukupnog holesterola, lipoproteina male gustine, triglicerida, visceralne masti, indeksa telesne mase i smanjenje aerobnog kapaciteta). Vežbale ili ne, nakon 40-te i posebno 50-te godine, žene doživljavaju značajno pogoršanje svog kardiovaskularnog risk-profila.

Zaključak. Rezultati ove studije preseka su pokazali da ne postoji statistički značajan pozitivan efekat fizičke aktivnosti na kardiovaskularni rizik profil žena starijeg životnog doba.

Ključne reči: vežbanje; faktori rizika; kardiovaskularne bolesti; lipoproteini; žene.