

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΩΝ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΗΠΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ C

* Δελημάρης Ιωάννης * (1), Σαμαράς Αθανάσιος (2)

(1) Δρ. Ιατρικής ΕΚΠΑ, τ. Μεταδιδάκτωρ ΠΘ, ΥΠΕΠΘ

(2) Καθηγητής Φυσικής Αγωγής ΠΕ 11, πτυχ.ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, ΥΠΕΠΘ

Εισαγωγή: Η αερόβια άσκηση είναι μια χαμηλού κόστους και αξιόπιστη θεραπευτική προσέγγιση για πολλές χρόνιες παθήσεις. Ωστόσο, αναφορικά με τις δυνητικές ευεργετικές βιολογικές επιδράσεις της αερόβιας άσκησης στη μείωση του ηπατικού λίπους σε ασθενείς με χρόνια ηπατίτιδα C, σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, δεν υφίστανται οριστικά συμπεράσματα, ενώ υπάρχει μεγάλη ετερογένεια στα αναφερόμενα επιστημονικά στοιχεία.

Σκοπός: Η διερεύνηση των δυνητικών ευεργετικών βιολογικών επιδράσεων της αερόβιας άσκησης

στη μείωση του ηπατικού λίπους σε ασθενείς με χρόνια ηπατίτιδα C.

Υλικό: Ως υλικό της μελέτης χρησιμοποιήθηκε η διαθέσιμη βιβλιογραφία στις διαδικτυακές βάσεις δεδομένων MEDLINE, Cochrane Library και Google Scholar.

Μέθοδος: Η μεθοδολογία αφορά στην ανασκόπηση των διαθέσιμων δημοσιευμένων εργασιών. Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας τους ακόλουθους όρους-λέξεις ευρετηρίου: "αερόβια άσκηση", "χρόνια

ηπατίτιδα C", "ηπατικό λίπος" και "βιολογικές επιδράσεις".

Αποτελέσματα-συζήτηση: Η αερόβια άσκηση φαίνεται ότι ίσως ελαττώνει το ηπατικό λίπος (ενδεχομένως ανεξάρτητα από την επίδραση της διατροφής και της απώλειας βάρους) επάγοντας την αύξηση του καταβολισμού των λιπαρών οξέων του ήπατος. Πιο συγκεκριμένα, σε μοριακό επίπεδο εικάζεται-χωρίς ωστόσο να υπάρχουν επαρκή στοιχεία- ότι η ασκησεοεπαγόμενη ενεργοποίηση της ηπατικής AMPK [AMP-activated protein kinase: πρωτεϊνική κινάση που ενεργοποιείται από την AMP

(μονοφωσφορική αδενοσίνη)] αυξάνει την οξειδωση των μη εστεροποιημένων λιπαρών οξέων και μειώνει την παραγωγή ηπατικής γλυκόζης.

Οι περιορισμοί τις παρούσας ανασκόπησης περιλαμβάνουν τα εξής: α) οι τυχαιοποιημένες μελέτες εφαρμογής προγράμματος αερόβιας άσκησης σε ασθενείς με χρόνια ηπατίτιδα c είναι μάλλον λίγες, με σχετικά μικρό αριθμό ασθενών, και βραχεία διάρκεια παρακολούθησης β) τα σημαντικότερα ερευνητικά κενά αφορούν το ανώτερο και το κατώτερο όριο για την ένταση,

διάρκεια και συχνότητα της αερόβιας άσκησης που επιφέρουν δυναμικώς ευεργετικά οφέλη. Ίσως η αερόβια άσκηση ήπιας-μέτριας έντασης μπορεί να είναι περισσότερο επωφελής.

Σε κάθε περίπτωση τα άτομα με χρόνια ηπατίτιδα c πρέπει να συμβουλευούνται το γιατρό τους πριν ξεκινήσουν οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, το οποίο πρέπει να συνδυάζεται με την κατάλληλη διατροφή με στόχο την επίτευξη και διατήρηση του ιδανικού βάρους.

Συμπέρασμα: Τα πορίσματα της παρούσας ανασκόπησης δείχνουν

ότι οι δυναμικές ευεργετικές βιολογικές επιδράσεις της αερόβιας άσκησης στη μείωση του ηπατικού λίπους σε ασθενείς με χρόνια ηπατίτιδα c είναι μάλλον σύνθετες. Εντούτοις, είναι αναγκαία περαιτέρω εργοφυσιολογική και κλινική έρευνα προκειμένου να αποσαφηνισθούν πλήρως οι εμπλεκόμενοι βιολογικοί μηχανισμοί και να καθοριστούν οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές παρέμβασης με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής στους ασθενείς με χρόνια ηπατίτιδα c.

βιβλιογραφία:

Abd El-Kader SM, et al. Liver enzymes and psychological well-being response to aerobic exercise training in patients with chronic hepatitis C. African Health Sciences, 2014; 14 (2): 414-419.

Magkos F. Exercise and fat accumulation in the human liver. Curr. Opin. Lipidol , 2010;21 (6): 507-1.

Hickman IJ, et al. Effect of weight reduction on liver histology and biochemistry in patients with chronic hepatitis C. Gut, 2002; 51(1): 89-94

Keating SE, et al. Exercise and non-alcoholic fatty liver disease: a systematic review and meta-analysis. J Hepatology, 2012;57(1): 157-166.

Konishi I, et al. Aerobic exercise improves insulin resistance and decreases body fat and serum levels of leptin in patients with hepatitis C virus. Hepatol Res. 2011 Oct;41(10):928-35.

Richter EA, & Ruderman NB. AMPK and the biochemistry of exercise: implications for human health and disease. Biochem J, 2009;418(2): 261-275.

Rusu E, et al. Effects of lifestyle changes including specific dietary intervention and physical activity in the management of patients with chronic hepatitis C- a randomized trial. Nutr J. 2013; 12:119.

White DL, et al. Dietary History and Physical Activity in Veterans with Chronic Hepatitis C Infection. Dig Dis Sci. 2011; 56:1835-47.