Zdrowe starzenie się – możliwości interwencji

11 marca 2016 w Zurychu odbyło się spotkanie badaczy DO-HEALTH – poszukujących odpowiedzi na skuteczność niskokosztowych terapii w profilaktyce chorób przewlekłych osób starszych.

Spotkanie pozwoliło na wymianę doświadczeń badaczom z **siedmiu ośrodków**, współpracujących w zakresie projektu DO-HEALTH . Badanie to jest obecnie największym trialem poruszającym problematykę tzw. „zdrowego starzenia się" w Europie. Celem badania jest znalezienie dowodu na skuteczność niskokosztowych terapii w zapobieganiu i/lub opóźnianiu przewlekłych chorób wieku podeszłego. Projekt zakłada objęcie badaniem **3 rodzaje interwencji: suplementację witaminy D3, kwasy tłuszczowe omega-3 oraz prosty program ćwiczeń domowych**. W ramach projektu współpracują ze sobą ośrodki z Zurychu (Szwajcaria), Bazylei (Szwajcaria), Genewy (Szwajcaria), Tuluzy (Francja), Berlina (Niemcy), Innsbrucka (Austria) oraz Coimbry (Portugalia).

Próba ma charakter prospektywnego, randomizowanego, **podwójnie zaślepionego badania** o łącznej populacji 2 158 włączonych osób po 70 roku życia (założony cel powyżej 2000 „zdrowych" badanych został osiągnięty w 2015 roku). Badanie jest dofinansowane przez Komisję Europejską w ramach 7th Framework Program for Research and Technological Development a także Uniwersytet w Zurychu oraz partnerów DO-HEALTH z sektora prywatnego.

Uzyskane wyniki pozwolą ocenić zróżnicowanie zdrowotne pomiędzy mieszkańcami różnych obszarów Europy. Dodatkowo pozwolą na ustalenie różnic pomiędzy płciami, a także w grupach osób upadających i nie upadających.
Badanie rozpoczęte w 2012 roku, potrwa do 2017 roku (pierwsze opracowanie wyników planowane na lato 2018).
Tematyka spotkania zakładała omówienie bieżących problemów związanych z jego prowadzeniem tj. np. metody dopilnowania by pacjent przestrzegał protokołu ćwiczeń.

Badacze włączeni w projekt DO-HEALTH mają nadzieję znaleźć potwierdzenie hipotezy, że trzy wymienione wcześniej formy interwencji, razem lub osobno pozwolą na zredukowanie:
– liczby złamań,

– obniżenia sprawności funkcjonalnej/ funkcji poznawczych,
– ryzyka nadciśnienia
– infekcji
w podeszłym wieku.

Odnosząc się do problemu złamań u osób starszych, Przewodniczący International Osteoporosis Foundation, Prof. John Kanis powiedział:
„Projekt DO-HEALTH bada zależność pomiędzy metabolizmem mięśni a upadkami i ryzykiem złamania. Żywimy nadzieję, że wyniki badania pozwolą nam pełniej zrozumieć problem patologii złamań osteoporotycznych.”

Więcej informacji na temat projektu DO-HEALTH pod adresem www.

Jednocześnie w najnowszym numerze online czasopisma Neurology ukazało się badanie opisujące zależność pomiędzy aktywnym spędzaniem wolnego czasu a występowaniem zaburzeń poznawczych u osób starszych. W swojej pracy grupa badaczy w oparciu o Northern Manhattan Study (do badania zrandomizowano 1290 pacjentów z grupy 3 298) wykazała, że niska aktywność fizyczna (low **Leisure-Time Physical Activity**) jest związana z wyraźnym spadkiem umiejętności poznawczych. Poziom spadku w tej grupie osób był porównywalny do tego obserwowanenego w przeciętnej populacji. Na podstawie swoich analiz Whitney et al. wysnuli hipotezę o ochronnym wpływie aktywnego spędzania wolnego czasu na występowanie zaburzeń poznawczych.
Artykuł dostępny jest na stronie czasopisma Neurology pod adresem www.