STRESZCZENIE W JĘZYKU POLSKIM

Systematyczny wzrost liczby osób starszych w strukturach demograficznych większości społeczeństw prowadzi do pojawienia się nowych schorzeń geriatrycznych. Jednym z nich jest sarkopenia, czyli postępujące i uogólnione zaburzenie stanu i funkcji mięśni szkieletowych, które wiąże się ze zwiększonym prawdopodobieństwem wystąpienia upadków, złamań, niepełnosprawności fizycznej a w konsekwencji zgonu.

Celem pracy było ocenienie częstości występowania sarkopenii oraz analiza jej najważniejszych uwarunkowań ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej i żywienia u kobiet powyżej 65 roku życia.

Materiał rozprawy stanowią wyniki badań 302 kobiet powyżej 65 roku życia zamieszkujących miasto i gminę Wysokie Mazowieckie (woj. podlaskie). Badanie zostało przeprowadzone od czerwca do października 2018 r. Dobór próby losowy systemowy został przeprowadzony zgodnie z obowiązującymi przepisami o ochronie danych osobowych RODO. W badaniu zastosowano następujące metody: pomiary antropometryczne, pomiar składu ciała za pomocą bioelektrycznej impedancji (BIA), pomiar siły mięśniowej, pomiar sprawności fizycznej za pomocą testu „Wstań i Idź", pomiar bieżącej aktywności fizycznej za pomocą akcelerometrów oraz kwestionariusz oceny przeszłej aktywności fizycznej. W celu określenia sposobu żywienia zbadanych kobiet została zastosowana metoda wywiadu o spożyciu z ostatnich 24 godzin poprzedzających badanie, z dwóch niekolejnych dni. Ocena zawartości energii i składników odżywczych w dietach kobiet została wyliczona za pomocą programu komputerowego DIETA 6.0 (wersja rozszerzona). Zastosowano także kwestionariusz oceny stanu zdrowia oraz danych socjometrycznych. Dane poddano analizie statystycznej w Programie Statistica 13.0. Zastosowano testy parametryczne i nieparametryczne, korelację Pearsona oraz regresję logistyczną.

Wykazano, że blisko u co trzeciej kobiety (28,8 %) w wieku powyżej 65 roku życia występowała sarkopenia różnych stopni, w tym u 4,3% kobiet sarkopenia objawiała się jako sarkopenia ciężka. W wieku 75 lat i więcej sarkopenię ciężką stwierdzono u co dziesiątej kobiety.

Ryzyko rozwoju sarkopenii u kobiet istotnie zmniejszała większa obecna aktywność fizyczna zmierzona liczbą kroków/ dzień ≥4000 (OR=0,58) oraz wzrost spożycia białka powyżej 0,9 g/kg m.c./dobę (OR=0,08). Natomiast ryzyko rozwoju sarkopenii istotnie zwiększało się o 1,36 razy (OR=1,36) wraz ze wzrostem wskaźnika

BMI o jedną jednostkę wskaźnika oraz wraz ze wzrostem o jeden procent zawartość tkanki tłuszczowej w składzie ciała o 1,29 razy (OR=1,29).

Zarówno stwierdzone czynniki zmniejszające jak i zwiększające ryzyko rozwoju sarkopenii w starszym wieku należą do czynników modyfikowalnych. Aby je zmienić w kierunku prozdrowotnym, pożądane jest podjęcie działań edukacyjnych skierowanych do wszystkich środowisk skupiających osoby w starszym wieku, jak również opracowanie skutecznych zasad i programów zapobiegania sarkopenii. W tym zakresie szczególnie istotne jest upowszechnienie wiedzy o uwarunkowaniach ważnych dla prewencji sarkopenii, w tym zwłaszcza odpowiedniego do wieku zwiększenia poziomu aktywności fizycznej jak i uwzględnienia zasad zbilansowanego żywienia, w tym realizacji norm i zaleceń dotyczących spożywania optymalnej ilości przez starsze osoby dobrej jakości białka.

04.09. 2020r

Bogucka Aleksandra