

FIZIČKA AKTIVNOST KAO VAŽAN FAKTOR REDUKCIJE LIPIDNIH FAKTORA RIZIKA U SEKUNDARNOJ PREVENCIJI KARDIOVASKULARNE BOLESTI KOD MUŠKARACA

*Aleksandar Rajić¹, Vesko Milenković¹, Rade Stefanović¹, Milica Bojović¹,
Slađana Milošević¹, Jasmina Ranković², Branimir Mekić¹, Ljubiša Lilić¹, Lazar Toskić¹,
Jadranka Kocić¹, Hadži-Miloš Vidaković¹*

¹Univerzitet u Prištini, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje, Leposavić, Srbija

²Dom zdravlja Niš, Niš, Srbija

Kontakt: Aleksandar Rajić
Hilandarska 15/4, 18000 Niš, Srbija
E-mail: rajic.aleksandar89@gmail.com

Kod osoba sa normalnim ili umereno povišenim nivoima holesterola i triglicerida uočavaju se povoljni efekti prilikom njihovih smanjenja, pa čak i pri niskim nivoima LDL-C, HDL-C nivoi predstavljaju važan prediktor koronarne bolesti srca.

Cilj našeg istraživanja bio je da se pod uticajem fizičkog treninga procene promene parametara lipoproteina i smanjenje kardiovaskularnog rizika kod normolipidemijskih bolesnika sa infarktom miokarda.

Istraživanje je obuhvatilo 38 normolipidemijskih muškaraca sa koronarno-arterijskom bolešću. Prosečna starost bolesnika bila je $58,01 \pm 5,31$ godina. Svi ispitanici su imali povišen krvni pritisak, 93,38 % imalo je pozitivnu porodičnu istoriju, a 65,31 % bili su pušači. Svim bolesnicima propisana je fizička aktivnost prema preporukama EAS-a i ACC/AHA, a dijeta po preporuci NCEP ATP III.

Nakon šest meseci primene fizičke aktivnosti kod bolesnika sa normalnim vrednostima lipida i bolesnika sa moždanim udarom, zabeležena je značajna redukcija triglicerida od 9,81 %, VLDL-C od 9,91 %, LDL-C od 6,21 % i ukupnog holesterola od 24,2 %. Ne-HDL-C značajno je smanjen za 7,56 % ($p < 0,004$). Došlo je do značajnog povećanja zaštitnog HDL-C za 17,27 % ($pc < 0,003$); smanjenja LDL-C/HDL-C odnosa od 20,81 % ($pc < 0,003$), smanjenja Hol/HDL-C za 17,34 % ($p < 0,002$) i značajnog pomaka od veoma visokog i visokog rizika za novi koronarni incident do umerenog rizika, korišćenjem koronarnih tablica rizika ($p < 0,05$).

Fizička aktivnost dovodi do smanjenja vrednosti lipida i aterogenog indeksa kod muškaraca na sekundarnoj prevenciji koronarne bolesti srca. Početni skrining lipida ukazuje na prisustvo dislipidemije kod većine bolesnika koji su smatrani normolipidemičnim, tako da se skrining lipida preporučuje svima na sekundarnoj prevenciji koronarne bolesti srca.

Acta Medica Medianae 2019;58(2):22-26.

Ključne reči: fizička aktivnost, koronarna bolest srca, dislipidemija