

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < כתב העת "בתנועה" < כרך ו' חוב' 2-3 (מאי, 2002) <

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

צריכת אבות מזון, פעילות גופנית בשעות הפנאי ומשקל גוף

צריכת אבות מזון, פעילות גופנית בשעות הפנאי ומשקל גוף, בקרב גברים ישראלים, ילידי יבשות שונות, לפני 40 שנה – איזו משמעות ארוכת טווח נודעת להם בבריאות הלב?

רקע: עדויות רבות קושרות דפוסי צריכת מזון להיארעות ותמותה ממחלת לב כלילית (מל"כ) אך לא רבים המחקרים שהעריכו בדיוקנות את הקשר בין פרמטרים תזונתיים ייחודיים והסיכוי להיארעות או תמותה. כמו כן נדירים מחקרים, בהם נבדקה השפעה משולבת של תזונה ופעילות גופנית על היצרות עורקי הלב ואין כאלו הבוודקים השפעה זו על אירועים של ממש. **אוכלוסייה ושיטות** 10,059: גברים יהודים עובדי מדינה ועיריות, בגיל 40 עד גיל הפרישה, נבדקו בשנת 1963 ב-3 תחנות בארץ. מרבית הנבדקים (86%) עלו מאירופה ומארצות עבר באסיה או צפון אפריקה. הם היו דומים בגובה ובמשקל, פרט ליוצאי המזרח התיכון שהיו נמוכים במקצת ובלטו במשקל נמוך (69 ק"ג בממוצע) מן האחרים. יוצאי מזרח ומרכז אירופה היו היחידים, ששאבו יותר מ-10% מן הקלוריות, בממוצע, מתוך שומן רווי. יוצאי צפון אפריקה בלטו בצריכה גבוהה של שומן רב-בלתי רווי, יחסית לשומן רווי. השאלון התזונתי היה שאלון תדירות מדווחות ופעילות גופנית הוערכה בעבודה לפי הימצאות עיקרית בישיבה, עמידה, הליכה או מאמץ פיסי ובשעות הפנאי לפי תדירות. היארעות מחלה כלילית ל-5 שנית אותרה בבדיקות חוזרות ב-1968 ותמותה לפי סיבותיה והוערכה עד 1986, בעיקר לפי הסיווג הבינלאומי של מחלות (ICD) מהדורת 7, 8 ו-9.

תוצאות: שיעורי פטירות ממל"ג, לאחר תקנון לפי גיל, היו גבוהים בחמישון העליון של מדד גובה משקל (מעל 3.28 ק"ג למטר רבוע) באופן בולט מאלו של תקנון ללחץ דם, סוכרת וכולסטרול ומרכיביו. ששת אזורי המוצא במחקר מראים ממוצעי כולסטרול גבוהים בדם באזורים, שבהם אף דווחה צריכה יחסית גבוהה של שומן רווי. מתאם אקולוגי מסוים קיים גם עם שיעורי תמותה ממל"ג בטווח הארוך. תמותה זו ממל"ג עומדת ביחס הפוך לצריכת חומצה לינולאית, בין יחסית לכלל הקלוריות ובין יחסית לצריכת השומן הרווי. בחישוב של מודל הישרדות הסיכוי היחסי לפטירה ממל"כ, הקשור עם שינוי של חמישון של יחס ה P/S צריכת חומצה לינולאית יחסית לצריכת שומן רווי, היה 0.84 (רב"ס 95%, 0.69 עד 1.02). גם צריכה יחסית גבוהה של פחמימות הקטינה באופן בלתי-תלוי את הסיכון לתמותה ממל"כ. הקשר של תמותה ממל"כ עם פעילות גופנית נמצא הן לגבי אנשים, שעבודתם העיקרית אינה נעשית בישיבה (סיכון יחסי בין 0.78 עד 0.87 לפטירה ממל"ג) והן לגבי פעילות בשעות הפנאי. שם, ככל שהפעילות היתה נמרצת יותר, עלתה ה"הגנה" בפני פטירה והגיעה לסיכוי יחסי מתוקן לגיל של 0.70 לפטירה ממל"כ. התרומה של שני סוגי הפעילות הגופנית, אשר דווחו, הייתה סינרגיסטית. הקשרים שנמצאו עם פעילות גופנית היו אדיטיביים לאלו שנצפו עבור המרכיבים התזונתיים ואף לא הידלדלו על ידי כלילת גורמי הסיכון ה"מבוססים", בשונה מן הממצא לגבי הקשר בין תזונה מדווחת.

ממצאינו, יחד עם המספר המוגבל של מחקרי עוקבה גדולים ומחקרים קליניים נדירים, אשר בדקו השפעה משולבת של תכניות, עם פעילות גופנית ועם דיאטה, על היצרות העורקים הכליליים ואף על תפקוד האנדותרל, מחזקים את הסיכוי להפיק תועלת בריאותית מצטברת מתוך שמירה על תזונה מתאימה ועיסוק בפעילות גופנית.

