Finn ikerkutatás a fizikai aktivitás, a biológiai öregedés és a halálozás összefüggéséről

European Journal of Epidemiology, Volume 40, pages 107–122, (2025);
Published: 17 January 2025

Kulcsszavak: öregedés, halálozás, ikerkutatás, Finnország

Forrás Internet-helye: https://link.springer.com/article/10.1007/s10654-024-01200-x

Anna Kankaanpää (Gerontology Research Center (GEREC), Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Finland) és mt. harminc éven keresztül figyelték 22.750 1958 előtt született ikerpár fizikai aktivitását. A résztvevők szabadidőben végzett fizikai aktivitásának adatai 1975-re, 1981-re és 1990-re vonatkozóan álltak rendelkezésre. A halálozási adatok utólagos követésére 2020-ig került sor. Célkitűzésük a tartós fizikai aktivitás, a biológiai öregedés és halálozás közötti összefüggés megállapítása volt. Következtetésük szerint a mérsékelt fizikai aktivitás gyakorolja a legnagyobb hatást a hosszú életre és harminc év elteltével mintegy 7%-kal csökkenti a halálozást. A magas fizikai aktivitás ezzel szemben nem jár nagyobb előnnyel a halálozás kockázatának csökkentése tekintetében.

A kutatók négy különböző csoportra osztották a résztvevőket: egy passzív, egy mérsékelten aktív, egy aktív és egy nagyon aktív csoportra. Az adatok a szabadidőben végzett fizikai aktivitás vonatkozásában a 15 éves utólagos megfigyelésen alapultak. A kutatócsoport harminc év elteltével, follow-up keretében értékelte a halálozási rátát.

Az Egészségügyi Világszervezet ajánlása szerint mindenkinek hetente 150 és 300 perc közötti mérsékelt és 75 és 150 perc közötti erős fizikai aktivitást kellene végeznie. A kutatók ezeket az ajánlásokat vették figyelembe hatásuknak a halálozásra és a genetikai megbetegedés kockázatára irányuló elemzéshez.

A résztvevő ikrek egyik csoportjánál vérminták segítségével határozták meg a biológiai életkort. Ennek során a kutatók egy U-alakú összefüggést állapítottak meg a szabadidőben végzett fizikai aktivitás és a biológiai öregedés között. A kevésbé aktív és a nagyon aktív csoport biológiailag öregebb volt, mint a mérsékelten aktívak. Az effektus ugyan az életstílus különböző tényezőivel kiigazítva mérséklődött, a nagyon aktív csoport azonban átlagosan 1,2 évvel biológiailag öregebb volt, mint a mérsékelten aktív és 1,6 évvel öregebb, mint az aktív csoport.