

## Fiziksel Aktivite & Sağlık İlişkisi

Tüm alışkanlıklarımızı, yaşam ve çalışma şeklimizi etkileyen COVID-19 pandemisi 2019 yılından bu yana dünyada 6 milyon ölüme sebep olmuşken, fiziksel inaktivite pandemisi her sene 5 milyon kişinin ölümüne sebep olmaktadır. Sanayi 4.0 etkisinde ulaşımdan iletişime teknolojinin yarattığı konfor iş ve özel yaşantımızda bizleri daha durağan kılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre fiziksel inaktivitenin sebep olduğu bulaşıcı olmayan hastalıklar insanlık tarihinin karşılaştığı en büyük 10 tehlikeden bir tanesidir. Bu sebeple, fiziksel aktivite ve spor günlük hayatımız içinde önemli bir yere sahiptir.

Sporu yaşam biçimi olarak benimsemiş, yaşam kalitesi yüksek ve aktif bir İstanbul yaratmak amacıyla olan Spor İstanbul, herkes tarafından ulaşılabilir ve kapsayıcı spor hizmetlerini gerçekleştirmek için çalışmaktadır. Kadın, çocuk, yaşlı, genç tüm İstanbullular sağlıklı yaşamın anahtarı olarak daha aktif bir yaşama ulaşabilmelidir, çünkü bir şehir ancak o şehirde yaşayanlar kadar sağlıklıdır. Spor İstanbul, dünyadaki 209 ülkenin 135'inin toplam nüfusundan daha kalabalık olan bir şehirde İstanbulluları daha hareketli, daha sağlıklı ve daha mutlu yapabilmek amacı ile çalışan, tek kaynağı vatandaş vergisi olan Türkiye'nin en büyük sosyal işletmelerinden biridir.

Türkiye 2022 yılı itibarıyla 33 yaş ortalama ile yaş ortalaması 44 olan Avrupa'dan 11 yaş daha genç nüfusa sahip olmasına rağmen, obezite ve tip 2 diyabette 1. sıradadır. Dünyada nüfusu 50 milyonu geçen ülkeler arasında ABD'den sonra obezitede 2'nci sıradadır. Günlük fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşamla ilişkisinin altını dolduran birçok bilimsel çalışma yapılmaktadır. Uluslararası literatürde farklı ülkelerde yapılmış bazı bilimsel çalışmaların bulguları aşağıda paylaşılmıştır:

- Adım sayısı ve yoğunluğunun tüm nedenlere bağlı ölümler ve kanser ve kardiyovasküler hastalıklar ile ilişkisini tanımlamak için Borja Del Pozo Cruz , Matthew N Ahmadi , Min Lee, Emmanuel Stamatakis tarafından yapılan çalışmaya göre ise;

Günlük atılan adım sayısı ve yoğunluğunun kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve tüm nedenlere bağlı ölümler ile ilişkisini ortaya koymak için İngiltere, İskoçya ve Galler'de 40-79 yaş aralığında olan 78.500 katılımcı ile prospektif kohort çalışması yapılmıştır. Günde 10.000 adıma kadar olan adımların daha düşük ölüm riski ve kanser ve kardiyovasküler hastalıkları ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Daha yüksek bir ritimde gerçekleştirilen yürüyüşler, özellikle hastalık vakaları için ek risk azaltma ile ilişkilendirilebilir. Burada oransal bir veri belirtmeden "daha çok adım atmanın ölüm riskini azalttığı" ifade edilmiştir.

İlgili makaleye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

- ABD'li yetişkinler arasında günlük adım sayısı ve adım yoğunluğu ile ölüm oranı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek üzere Pedro F. Saint-Maurice, Richard P. Troiano ve David R. Bassett Jr tarafından 4840 kişi üzerinde yapılan araştırmaya göre; 4.000, 4.000-7.999, 8.000-11.999, 12.000+ adım sayısına göre, adım sayısı arttıkça, ölüm oranlarının düştüğü görülmüştür ve daha yüksek adım yoğunluğu önemli ölçüde daha düşük mortalite ile ilişkilendirilmiştir.

Günde 4000 adımla karşılaştırıldığında, günde 8.000 adım atan kişiler, önemli ölçüde daha düşük kardiyovasküler hastalık mortalitesine sahiptir. Ancak dakikada atılan adım sayısına yani adım yoğunluğuna bakıldığında, adım yoğunluğunun kardiyovasküler hastalık veya kanser ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Buna göre dakikada kaç adım attığımız değil, toplam adım sayımız önemli hale gelmektedir. Günde 4000'den az adım atan 655 kişi için 1000 kişi-yılı başına 76,7'dir (419 ölüm). Günde 4000 ila 7999 adım atan 1727 kişi için 1000 kişi-yılı başına 21,4 (488 ölüm)'dir. Günde 8000 ila 11.999 adım atan 1539 kişi için 1000 kişi-yılı başına 6,9 (176 ölüm) ve günde en az 12.000 adım atan 919 kişi için 1000 kişi-yılı başına 4,8 (82 ölüm)'dir. Günde 2000 adım atmak, günde 4000 adım atan bireylerden

oluşan referans grubuyla (yüzde 10'luk dilim) karşılaştırıldığında anlamlı derecede daha yüksek tüm nedenlere bağlı ölüm oranıyla ilişkilendirilmiştir.

İlgili makaleye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

- İngiltere’de yaşayan Birleşik Krallık’ta Yaşayan 78.430 Yetişkinde Günlük Adım Sayısı ve Yoğunluğunun Demansı İle İlişkisini araştıran ve Borja del Pozo Cruz, Matthew Ahmadi, Sharon L. Naismith tarafından yapılan çalışmaya göre ise;

Daha yüksek sayıda adım, tüm nedenlere bağlı bunama riskinin daha düşük olmasıyla ilişkilendirilmiştir. Bulgular, bunama riskini azaltmak için günde yaklaşık 9.800 adımın optimal olabileceğini düşündürmüştür. Minimum adım sayısı günde yaklaşık 3.800 olarak tahmin edilmiş ve bu da demansa yakalanma oranını %25 oranında azalmıştır. Ayrıca adım sayısının yanında adım yoğunluğunun da demansı önlemek adına önemini vurgulanmış ve dakikada 30+ adım atmak, daha düşük demans riskleri ile ilişkilendirilmiştir. Özetle; sadece yürümek değil, tempolu yürümek demansa yakalanma riskini azaltmada önemli hale gelmektedir.

İlgili makaleye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

- Hepimiz Araştırma Programı kapsamında yapılan ve nature medicine dergisinde yayınlanan “adım sayımlarının kronik hastalık riskiyle ilişkisi” isimli çalışmaya göre Hilal Usta ,Jeffrey Annis ,Shi Huang ,Joshua A.Beckman ,Francis Ratsimbazafy ,Kayla Marginean ,Robert Carroll, Karthik Natarajan ,Frank E. Harrell ,Dan M.Roden ,Paul Harris &Evan L. Britanya tarafından yürütülen çalışmaya göre;

Fiziksel aktivite ve hastalıklar arasındaki ilişki, giyilebilir cihazlar tarafından ölçülmüş ve veriler incelenmemiştir. Bu kapsamda insan fenomeni genelinde kronik hastalıkların gelişmesi üzerinde fiziksel aktivitenin etkisi hakkında araştırma yapılmıştır. 214.206 katılımcı ile tamamlanan çalışmada elde edilen veriler; adımlar günde medyan değeri sayısı olarak belirlenen 8000 adımdan 10.000’e çıkarıldığında obezite riski %31 azalmıştır. Temel BMI değeri obezite eşiğine yakın olduğunda bile, obezite riskinin daha yüksek adım sayılarında önemli ölçüde azaldığı görülmüştür. Makaleden aldığımız veriye göre adım sayıları % 75’lik dilimde olan katılımcıların, %25’lik dilimde olanlara kıyasla diyabet, hipertansiyon, GERD (gastroözofageal reflü hastalığı), MDD (majör depresif bozukluk), obezite ve uyku apnesi geliştirme riski %24-52 daha düşüktür.

7 günlük bir izleme periyodu boyunca adımları ölçen ve ortalama 10.1 yıllık mortaliteyi yani 10.1 yıllık ölüm oranını değerlendiren Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Anketi çalışması, günde 4.000 adımla karşılaştırıldığında günde 8.000 adımda %51 daha düşük bir ölüm oranı bulmuştur.

İlgili makaleye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Düzenli yürüyüş günlük fiziksel aktivitenin önemli bir parçasıdır. Sağlıklı yaşamın anahtarı olarak fiziksel aktivite, eğer bir ilaç olsaydı doktorların en çok yazdığı reçete olurdu. Bu sebeple, Spor İstanbul kapsayıcı ve herkes tarafından ulaşılabilir spor hizmetlerini İstanbullulara ulaştırmak için çalışmaya devam etmektedir.