

Według Światowej Organizacji Zdrowia na całym świecie stale wzrasta odsetek osób starszych. Wzrostowi temu towarzyszy zwiększenie się częstości występowania różnych chorób, w tym łagodnych zaburzeń poznawczych (MCI). MCI są stanem pośrednim pomiędzy prawidłowymi funkcjami poznawczymi a otępieniem i stanowią jedno z najczęstszych zaburzeń dotyczących osoby starsze. Globalna częstość występowania MCI u osób w wieku ≥ 50 lat wynosi ponad 15%. Ryzyko wystąpienia MCI wzrasta wraz z wiekiem, maleje wraz z poziomem wykształcenia i częściej występuje u mężczyzn. MCI zwiększają ryzyko rozwoju demencji i choroby Alzheimera. Niestety, mechanizmy leżące u podstaw rozwoju MCI nadal nie są w pełni poznane.

Oprócz wieku, płci i poziomu wykształcenia wiele innych czynników ryzyka może wpływać na występowanie zaburzeń poznawczych. Do czynników tych zalicza się także poziom aktywności fizycznej. Obecnie coraz więcej dowodów naukowych wskazuje, że regularna aktywność fizyczna może zapobiec spadkowi funkcji poznawczych związanemu z procesem starzenia się. Niestety, obecne wytyczne dotyczące zalecanego poziomu aktywności fizycznej są trudne do osiągnięcia przez osoby starsze. Ponadto, współczesne standardy nie zawierają żadnych ilościowych zaleceń odnośnie poziomu aktywności, który zapobiegałby upośledzeniu funkcji poznawczych.

Celem niniejszego badania będzie ocena wpływu zwiększenia aktywności fizycznej na poprawę funkcji poznawczych u osób z MCI. Niniejsze badanie będzie stanowiło kontynuację wcześniejszego badania interwencyjnego obejmującego 198 osób z MCI, w którym populację badaną podzielono na dwie grupy: aktywną i pasywną. W trakcie rocznej interwencji grupę aktywną motywowano przy pomocy technologii mobilnych do zwiększenia poziomu aktywności fizycznej, podczas gdy grupa pasywna miała utrzymać dotychczasowy poziom swojej aktywności. Wstępne wyniki uzyskane w ramach tego badania wykazały obiecujący wpływ zwiększonej aktywności fizycznej na poprawę funkcji poznawczych. W związku z tym osoby biorące udział w tym badaniu w ramach niniejszego projektu zostaną zaproszone do kontynuacji interwencji przez kolejne dwa lata. Podczas okresu interwencji ich aktywność fizyczna będzie mierzona za pomocą opaski Fitbit. Na początku drugiego roku trwania interwencji i po zakończeniu okresu interwencyjnego ocenione zostaną funkcje poznawcze uczestników badania, oznaczone zostaną wybrane parametry biochemiczne we krwi, oceniona zostanie gęstość kośćca i skład ciała oraz sposób żywienia.

Spodziewamy się, że kontynuacja wcześniejszego badania o kolejne dwa lata pozwoli uzyskać dodatkową poprawę funkcji poznawczych i wykaże istotne różnice pomiędzy grupami nie tylko w testach poznawczych ale także w pozostałych analizowanych parametrach. Wierzymy, że uzyskane wyniki mogą stać się punktem wyjścia do sformułowania nowych wytycznych dotyczących zalecanego poziomu aktywności fizycznej u osób z MCI. Ponadto, zakładamy, że prowadzone badanie wykaże skuteczność aplikacji mobilnych do motywowania pacjentów w celu zwiększenia ich poziomu codziennej aktywności fizycznej.