

ΟΣΤΕΟΣΑΡΚΟΠΕΝΙΑ ΕΝ ΚΑΙΡΩ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ: ΤΙ ΜΑΘΑΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19;

Καντιδάκης Επαμεινώνδας Ευάγγελος¹, Ζάχος Ιωάννης¹, Πίτσιλλος Κυριάκος²

1. Ειδικευόμενος Γενικής Ιατρικής, Βενιζέλειο Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου
2. Ειδικευόμενος Παθολογίας, Βενιζέλειο Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου

ΣΚΟΠΟΣ: Η πανδημία COVID-19 αποτέλεσε και αποτελεί ένα φαινόμενο-πρόκληση για τα συστήματα υγείας ανά τον κόσμο, καταδεικνύοντας αρκετές από τις ανεπάρκειές τους. Η εφαρμογή μέτρων απαγόρευσης κυκλοφορίας, αποτέλεσε μια καίρια στρατηγική αναχαίτισης της εξάπλωσης της πανδημίας, χωρίς όμως να στερείται συνεπειών. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η ανεύρεση των παραγόντων που συνετέλεσαν στην εμφάνιση οστεοσαρκοπενίας κατά την περίοδο της καραντίνας, και η πρόταση μέτρων για την πρόληψη του προβλήματος.

ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ: Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση στο PubMed με τον εξής αλγόριθμο αναζήτησης: ("sarcopenia" or "osteopenia" or "osteosarcopenia") and ("lockdown" or "containment" or "quarantine" or "pandemic" or "coronavirus" or "COVID*"). Το εύρος της ημερομηνίας δημοσίευσης τέθηκε από 1^η Δεκεμβρίου 2019 έως και 31^η Μαρτίου 2021.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Παράγοντες όπως η μειωμένη φυσική δραστηριότητα, η καθιστική ζωή, οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και η μειωμένη έκθεση στον ήλιο, δύναται να επιφέρουν την εμφάνιση οστεοσαρκοπενίας. Η επίδραση των προηγούμενων εντείνεται περισσότερο επί συνύπαρξης αγχώδων διαταραχών, κατάθλιψης ή ανεπαρκούς ύπνου.^[1] Για την πρόληψη συνιστάται η έναρξη ενός προγράμματος αεροβικών ασκήσεων αντίστασης, ισορροπίας, συντονισμού και κινητικότητας, μέτριας έντασης και διάρκειας 200-400 λεπτών, κατανεμημένων σε 5 με 7 ημέρες την εβδομάδα.^[2] Μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε πρωτεΐνες

(κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά, αβγά), επίσης προάγει τη μυοσύνθεση. Η προτεινόμενη πρόσληψη πρωτεΐνης αυξάνεται με την ηλικία, από 0,75-0,80 γραμμάρια/κιλό/ημέρα για έναν υγιή ενήλικα μέχρι 1,0-1,2 γραμμάρια/κιλό/ημέρα για έναν υγιή ηλικιωμένο.^[3] Τα επίπεδα 25-υδροξυ βιταμίνης D θα πρέπει να μετρώνται, και επί συγκέντρωσης χαμηλότερης των 10 ng/ml, η χορήγηση συμπληρωμάτων σε δόση που δεν θα ξεπερνά τα 4000 IU/ημέρα, αποτελεί ασφαλή επιλογή.^[4]

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής που επιφέρουν τα μέτρα περιορισμού της κυκλοφορίας είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε αυξημένη επίπτωση οστεοσαρκοπενίας, ιδίως στους ηλικιωμένους. Σημαντική κρίνεται η ενθάρρυνση των ατόμων για επαρκή φυσική δραστηριότητα, υγιείς διατροφικές έξεις, και βέλτιστη ρύθμιση τυχόν συννοσηροτήτων, ώστε μια ενδεχόμενη νέα καραντίνα στο μέλλον να έχει μόνο θετική συνεισφορά στην μαινόμενη μάχη με τον COVID-19.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

1. Kirwan, R., McCullough, D., Butler, T., Perez de Heredia, F., Davies, I. and Stewart, C., 2020. Sarcopenia during COVID-19 lockdown restrictions: long-term health effects of short-term muscle loss. *GeroScience*, 42(6), pp.1547-1578.
2. Ceravolo, M., de Sire, A., Andrenelli, E., Negrini, F. and Negrini, S., 2020. Systematic rapid "living" review on rehabilitation needs due to COVID-19: update to March 31st, 2020. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 56(3).
3. Wang, P., Li, Y. and Wang, Q., 2021. Sarcopenia: An underlying treatment target during the COVID-19 pandemic. *Nutrition*, 84, p.111104.
4. Chandran, M., Chan Maung, A., Mithal, A. and Parameswaran, R., 2020. Vitamin D in COVID - 19: Dousing the fire or averting the storm? – A perspective from the Asia-Pacific. *Osteoporosis and Sarcopenia*, 6(3), pp.97-105.