



---

---

## Αυξημένο ουρικό, θνησιμότητα & ο ρόλος της άσκησης

---

---

Annals of the  
**RHEUMATIC DISEASES**  
The EULAR Journal

Υψηλά επίπεδα UA έχουν σχετισθεί με αυξημένη θνησιμότητα, με τον ρόλο όμως της άσκησης στο θέμα αυτό να παραμένει αδιευκρίνιστος. Σε μια ομάδα **467.976** ενηλίκων :

- Υψηλά επίπεδα UA (> 7mg/dL ) διαπιστώθηκαν στο 25.6% . Στην ομάδα αυτή, η **θνησιμότητα κάθε αιτιολογίας ήταν αυξημένη (HR 1,22 )** - με την αύξηση αυτή να είναι **πιο σημαντική σε άτομα σωματικά μη ενεργά (HR 1,27)** - σε σχέση με άτομα με επίπεδα UA 5-6 mg/dL
- Σε άτομα πλήρως ενεργά (άσκηση 30 λεπτά/ημ για 5ημ/εβδ) όχι μόνο δεν φάνηκε αυξημένος κίνδυνος θνησιμότητας, αλλά αντίθετα αυτός ήταν μειωμένος (HR: 0,89), εύρημα συμβατό με το γεγονός ότι **η άσκηση εξουδετερώνει τις αρνητικές δράσεις του UA στην θνησιμότητα**
- Μεταξύ ενεργών και μη ενεργών ατόμων, φάνηκε **βελτίωση στο προσδόκιμο επιβίωσης κατά 4-6 χρόνια**, όταν τα υψηλά επίπεδα UA σχετίστηκαν με μείωση κατά 1 χρόνο

*Attenuating the mortality risk of high serum uric acid: the role of physical activity underused. Jiunn-Horng Chen, Chi Pang Wen, Shiuan Bei Wu, Joung-Liang Lan<sup>1,2</sup>, Min Kuang Tsai, Ya-Ping Tai, June Han Lee, Chih Cheng Hsu, Chwen Keng Tsao, Jackson Pui Man Wai, Po Huang Chiang, Wen Han Pan, Chao Agnes Hsiung Ann Rheum Dis doi:10.1136/annrheumdis-2014-205312. Published Online First 22 July 2014*

Το κείμενο αποτελεί ελεύθερη μετάφραση της περίληψης της δημοσιευμένης μελέτης και δεν περιέχει στοιχεία από το πλήρες άρθρο  
Αποτελεί επίσης εύρημα μιας μόνο εργασίας και όχι υποχρεωτικά θέμα κατασταλαγμένης γνώσης  
Αποτελεί τέλος βιβλιογραφική ενημέρωση και όχι απαραίτητα σύσταση για την καθημέρα κλινική πράξη