

Exercise Reduces Liver Lipids and Visceral Adiposity in Patients With Nonalcoholic Steatohepatitis in a Randomized Controlled Trial

David Houghton, Christian Thoma, Kate Hallsworth, et al

From

Newcastle University, Newcastle upon Tyne, United Kingdom &
The University of Adelaide, Adelaide, SA, Australia

Clinical Gastroenterology and Hepatology 2017;15:96-102

Η αντιμετώπιση της Μη-Αλκοολικής Στεατοηπατίτιδας (ΜΑΣΗ) βασίζεται σε οδηγίες για απώλεια βάρους και άσκηση. Εντούτοις, τα δεδομένα που υποστηρίζουν τη μεμονωμένη χρήση της άσκησης είναι πολύ περιορισμένα. Η παρούσα, τυχαιοποιημένη μελέτη είχε σαν σκοπό τον έλεγχο της επίδρασης της άσκησης, χωρίς ταυτόχρονη απώλεια βάρους, στην περιεκτικότητα του ήπατος σε τριγλυκερίδια (προσδιορισμός με μαγνητική τομογραφία) καθώς και σε άλλους «μεσολαβητές» της ΜΑΣΗ σε ασθενείς με ιστολογικά επιβεβαιωμένη νόσο.

Συμπεριλήφθηκαν 26 ασθενείς (ολοκλήρωσαν τη μελέτη 24) με καθιστική ζωή, που τυχαιοποιήθηκαν σε αυτούς που ακολούθησαν ένα δομημένο πρόγραμμα φυσικής άσκησης και σε αυτούς που συνέχισαν να λαμβάνουν μόνο τις συνήθεις οδηγίες αντιμετώπισης της ΜΑΣΗ. Το πρόγραμμα φυσικής άσκησης περιελάμβανε τόσο αερόβια (ποδήλατο), όσο και αναερόβια γυμναστική για συνολικά 12 εβδομάδες με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα. Όλοι έλαβαν οδηγίες για διατήρηση των διατροφικών τους συνηθειών και του σωματικού τους βάρους κατά τη διάρκεια της μελέτης.

Η μέση ηλικία των ασθενών ήταν τα 51 έτη για την ομάδα ελέγχου και τα 54 για την ομάδα που ακολούθησε το πρόγραμμα γυμναστικής. Η μέση τιμή BMI ήταν 33 και στις δύο ομάδες. Οι περισσότεροι ασθενείς είχαν στάδιο ίνωσης F2 ή F3. Κανένας ασθενής δεν είχε κίρρωση. Το σπλαχνικό λίπος, η περιεκτικότητα του ήπατος σε τριγλυκερίδια και η τιμή των τριγλυκεριδίων και της γGT στον ορό ελαττώθηκαν σημαντικά στην ομάδα της άσκησης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Δεν υπήρξαν διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στις υπόλοιπες βιοχημικές και μεταβολικές παραμέτρους, στους δείκτες φλεγμονής (IL-6, TNF-α, CRP) ή στις μη επεμβατικές μεθόδους εκτίμησης της ίνωσης (NAFLD fibrosis score, ELF).

Η μελέτη απέδειξε ότι η άσκηση, χωρίς ταυτόχρονη απώλεια βάρους, οδηγεί σε ελάττωση κάποιων παραμέτρων που σχετίζονται με τη ΜΑΣΗ, ιδίως της περιεκτικότητας του ήπατος σε τριγλυκερίδια. Μολονότι, οι τρέχουσες οδηγίες συμπεριλαμβάνουν και την απώλεια βάρους, λίγοι ασθενείς καταφέρνουν να χάσουν το απαιτούμενο βάρος και ακόμη λιγότεροι να διατηρήσουν αυτή την απώλεια. Κατά συνέπεια, η παρούσα μελέτη προσφέρει τα απαραίτητα δεδομένα για τη σύσταση της άσκησης μεμονωμένα σε όσους αδυνατούν να χάσουν βάρος. Πάντως, δεδομένης της απουσίας επίδρασης της άσκησης στις μεταβολικές παραμέτρους των ασθενών και στο βαθμό της ίνωσης τους, φαίνεται ότι ο ρόλος της είναι μάλλον συμπληρωματικός, αλλά πλέον τεκμηριωμένος, στην απώλεια βάρους.

Μανόλης Σινάκος