

Circulation. 1992 Jul;86(1):1-11.

## **Düzenli fiziksel egzersiz ve düşük oranda yağ içeren diyet. Koroner arter hastalığının progresyonu üzerine etkiler.**

**Schuler G, Hambrecht R, Schlierf G, Niebauer J, Hauer K, Neumann J, Hoberg E, Drinkmann A, Bacher F, Grunze M ve ark.**

Kardiyoloji Departmanı, Üniversite Tıp Kliniği, Heidelberg, Almanya.

**ARKAPLAN.** Agresif lipid düşürücü tedavi kullanıldığında koroner ve femoral aterosklerotik lezyonlarda anlamlı regresyon anjiyografi çalışmalarıyla belgelenmiştir. Bu çalışma kararlı angina pectorisli seçilmemiş hastalarda yoğun fiziksel egzersiz ve düşük oranda yağ içeren diyetin uygulanabilirliğini ve koroner morfoloji ve miyokardiyal perfüzyon üzerindeki etkilerini test etmiştir.

**YÖNTEMLER VE BULGULAR.** Hastalar kararlı angina pectorise yönelik rutin koroner anjiyografiden sonra çalışmaya alındılar ve tedavi grubuna (n = 56) ve "klasik bakım" uygulanan kontrol grubuna (n = 57) alındılar. Tedavi grup idman seansları (haftada en az 2 saat) şeklinde yoğun fiziksel egzersiz, her gün evde egzersiz faaliyetleri (günde 20 dakika) ve düşük yağlı, düşük kolesterolü diyeti (Amerikan Kalp Birliği tavsiyesi, faz 3) içerdi. Lipid düşürücü ajanlar reçetelenmedi. Çalışmaya 12 ay katıldıktan sonra koroner anjiyografi tekrarlandı; koroner lezyonlarda relatif ve minimal çap azalmaları dijital görüntü işleme yöntemiyle ölçüldü. Miyokardiyal perfüzyonda değişiklik 201TI sintigrafisiyle değerlendirildi. Tedavi grubuna katılan hastalarda vücut ağırlığı %5 (p < 0.001), total kolesterol %10 (p < 0.001) ve trigliseridler %24 (p < 0.001) oranında azalırken, yüksek dansiteli lipoproteinler %3 oranında yükseldi (p = anlamlı değil). Fiziksel iş kapasitesi %23 (p < 0.0001) iyileşti ve miyokardiyal oksijen tüketimi (maksimal hız x basınçla hesaplandı) %10 arttı (p < 0.05). Stres ile indüklenen miyokardiyal iskeminin eş zamanlı olarak azalması miyokardiyal perfüzyonda iyileşmeyi göstermektedir. Minimal lezyon çapına dayanarak, koroner lezyonlarda progresyon 9 hastada kaydedilirken (%23), 18 hastada hiçbir değişiklik olmadı (%45) ve 13 hastada regresyon saptandı (%32). Kontrol grubunda metabolik ve hemodinamik değişkenler esasen değişmedi; buna karşılık koroner lezyonlarda progresyon 25 hastada kaydedilirken (%48), 18 hastada hiçbir değişiklik olmadı (%35) ve 9 hastada regresyon gözlemlendi (%17). Bu değişiklikler tedavi grubundan anlamlı olarak farklıydı (p < 0.05).

**SONUÇLAR.** Düzenli egzersiz ve düşük oranda yağ içeren diyete devam eden hastalarda koroner arter hastalığı klasik bakım alan kontrol grubuna kıyasla daha yavaş ilerler.

