

Aktivní životní styl možná ovlivňuje věk nástupu symptomů HCH

Více důvodů být aktivní: pasivní životní styl se může podílet na časnějším nástupu symptomů HCH.

Autor Deepti Babu 14. Září 2013 Editor Dr Ed Wild Přeložil Monika Baxa

Poprvé publikováno 10. Leden 2011

Článek přeložila Zuzana Maurová

Všichni víme, že cvičení a aktivita jsou dobré pro každého, ať už je nebo není v riziku HCH. Nová studie aktivního životního stylu lidí s HCH mutací ukazuje, že být aktivní je pro osoby s HCH ještě významnější a že pasivní návyky – zvláště v dospívání – mohou být jedním z faktorů, který by mohl být příčinou časnějšího nástupu symptomů HCH.

Geny, prostředí a aktivita



Pasivní životní styl, kterému chybí aktivita, může způsobit časnější nástup HCH

Symptomy HCH se obvykle začínají rozvíjet po 30. nebo 40. roce života. Částečně závisí věk nástupu příznaků na počtu abnormálního CAG opakování v genu huntingtin. Čím je počet opakování genu vyšší, tím dříve může dojít k nástupu příznaků HCH. Doba, kdy se symptomy skutečně objeví, je však u různých lidí různá. Bylo prokázáno, že asi 40 % odchylek ve věku nástupu symptomů je následkem dalších genetických faktorů a asi 60 % následkem neznámých vlivů v životě jednotlivce nebo v okolním prostředí – což vědci nazývají environmentální faktory.

Výzkum už prokázal, že environmentální faktory jako vzdělávání, volnočasové aktivity a zaměstnání ovlivňují jiné neurologické poruchy, např. Alzheimerovu chorobu nebo Parkinsonovu nemoc. Studie na zvířatech (myši s HCH) navíc ukázala, že “pestřejší prostředí”, které poskytovalo myším větší stimulaci, oddaluje nástup nemoci a zpomaluje její progresi.

Může to platit i pro lidi? Zjistit se to pokusila skupina vědců z Austrálie a Nového Zélandu.

Skupina získala 154 dospělých dobrovolníků s symptomy HCH, u nichž byl znám počet CAG opakování. Každý z účastníků vyplnil dotazník o všech volnočasových aktivitách, kterým se věnoval v různém věku a které předcházely prvním projevům symptomů HCH. Tyto činnosti byly rozděleny na fyzické (např. chůze, běh nebo práce na zahradě), intelektuální (např. četba, kreslení, společenské hry) a pasivní (např. poslech hudby, sledování televize nebo telefonování).

S účastníky byl také veden rozhovor, často v přítomnosti rodinných příslušníků. Všechny rozhovory vedl stejný výzkumník, který neznal délku CAG opakování žádného z účastníků.

Jak to dopadlo?

„Věk, kdy byly pozorovány první příznaky HCH byl nižší u lidí, kteří více trávili čas pasivně “

Za prvé se potvrdilo, co už všichni víme – že věk nástupu symptomů HCH je v průměru časnější u lidí s větším počtem CAG opakování. Počet CAG opakování je odpovědný za přibližně polovinu rozdílů ve věku nástupu symptomů.

Další informace je nová: věk nástupu symptomů HCH byl časnější u dobrovolníků, kteří strávili více času pasivními činnostmi. Nezdá se, že by záleželo na tom, zda se účastníci věnovali pasivním činnostem ve volném čase, mimo něj nebo zda byli pasivní v obou případech. Zajímavé je, že na věk nástupu symptomů HCH nevykázalo podstatný vliv to, zda se účastníci věnovali intelektuálním nebo fyzickým aktivitám. Zdá se, že průměrná úroveň pasivity během života je také poměrně spolehlivým prediktorem nástupu symptomů.

Dále se vědci dotazovali, zda načasování aktivity mělo vliv na věk nástupu symptomů. Nejlepším prediktorem byly pasivní návyky v dospívání. Jinými slovy, aktivita během dospívání je pravděpodobně nejvýznamnějším vlivem z hlediska věku nástupu symptomů HCH.

Konečně chtěli zjistit, zda by počet CAG opakování mohl přímo souviset se stupněm pasivity respondentů. Zjistili, že ano. Jinými slovy, zdá se, že větší počet CAG opakování nutí lidi chovat se pasivně, což má následně vliv na to, kdy se symptomy rozvinou.

Závěr

Pasivita sama může být nenápadným raným symptomem HCH. A v rodinách, kde se u rodičů objevily symptomy HCH brzy, by mohlo domácí prostředí podpořit pasivní chování dalších členů rodiny.



Cvičení a udržování fyzické i intelektuální kondice jsou lidem s HCH doporučovány - teď víc než kdykoli předtím

Celkově se vědci domnívají, že pasivní, spíše než aktivní chování, je příčinou rozdílu 4,6 let ve věku, kdy se rozvinuly symptomy. To je maximum, které získaly osoby, jejichž aktivní životní styl zamezil následkům pasivního chování. Obdobím, které maximalizovalo tento vliv, bylo dospívání. Studie jako PREDICT-HD už došly k podobným závěrům u mladých lidí v riziku HCH, kteří neměli zjevné symptomy.

Problémy této studie

Studie se účastnilo poměrně málo respondentů, a rozhodnutí, zda bude aktivita klasifikována jako fyzická, intelektuální nebo pasivní záviselo na úsudku výzkumníka. Dále se mohlo stát, že pasivní životní styl existující symptomy zvýraznil, spíše než že by bylo možné jej z nich na prvním místě vinit. U lidí s aktivním životním stylem se mohly projevovat tytéž symptomy ve stejné míře, ale oni si jich ještě nemuseli být vědomi.

Konečný výsledek

Být fyzicky a psychicky aktivní je dobré pro každého, a zvláště pro ty, kdo jsou v riziku rozvoje HCH, protože aktivní životní styl může ovlivnit nástup symptomů. Pravděpodobně je nejlepší začít s těmito aktivními životními návyky brzy, nejenom proto, abychom si je pokusili udržet, ale také abychom využili této rozhodující šance, která, jak se zdá, u HCH existuje. V podrobnějších studiích, zda cvičení a aktivita pomáhají, je potřeba pokračovat a určitě se v nich i pokračovat bude.

U autorů nedochází k žádnému střetu zájmů. [Pro více informací o našich zásadách pro zpřístupnění informací nahlédněte na FAQ...](#)

© HDBuzz 2011-2018. Obsah HDBuzz je sdílen zdarma, v rámci Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License.

HDBuzz má informační charakter, nenahrazuje odbornou péči. Pro více informací navštivte hdbuzz.net

Vytvořeno dne 28. Červen 2018 — Staženo z: <https://cs.hdbuzz.net/009>

Některý text na této straně ještě nebyl přeložen. Níže je zobrazen v původním jazyce. Pracujeme na tom, abychom jej přeložili co nejdříve.