

IceProQualita

Getum við haft áhrif á heilsutengd
lífsgæði með styrktaræfingum?

Heilsutengd lífsgæði

- Skilgreining;
 - Hvernig heilsan takmarkar lífsgæðin
 - Upplifun m.v. heilsu
 - Njótum lífsins m.v. heilsufarslegt ástand
- Heilsutengd lífsgæði byggja á líkamlegum, andlegum og félagslegum þáttum sem allir hafa áhrif á það hvernig manneskjan upplifir líf sitt

Vöðvarýrnun

- Skilgreining;
 - Aldurstengt tap á vöðvamassa, styrk og hreyfigetu
 - Vöðvamassi er ≤ 2 SD m.v. ungt heilbrigt þýði
 - Minnkaður vöðvastyrkur
 - Minni hreyfigeta
- Er ein helsta ástæða fyrir fötlun og minnkaðri hreyfifærni hjá öldruðum



20 ára



60 ára



80 ára

Tíðni

- Vöðvarýrnun (sarcopenia) er algeng hjá eldra fólki
 - Tíðni 5-13% hjá 60-70 ára
 - Tíðni 11-50% hjá > 80 ára
- Engin stöðluð skilgreining
 - Tíðni breytileg eftir því hvaða aðferð er notuð
- Engar upplýsingar til um tíðni á Íslandi

Áhrif

- Minnkun á vöðvamassa
- Minnkaður styrkur
- Minnkuð hreyfifærni
- Aukin tíðni brota
- Minnkuð lífsgæði



Forvarnir

- Tryggja
 - Næga hreyfingu
 - Styrkjandi æfingar
 - Þolþjálfun
 - Næga orkuinntöku
 - Næga próteininntöku
 - Næga inntöku amínósýrunnar lefsíns (leucine)
 - Næga inntöku andoxunarefna



Tilgangur

- Rannsóknarspurning; hefur mysuprótein ásamt styrktaræfingum áhrif á heilsu, vöðvamassa og hreyfifærni hjá eldrafólki sem borðar almennt próteinríkt fæði
 - Áhrif mysupróteina ásamt styrktaræfinga á;
 - Vöðvauppbyggingu
 - Líkamssamsetningu
 - Bólgu
 - Upplýsingar um heilbrigða eldri Íslendinga

Aðferðir

Grunnmælingar

Hafa mjólkurprótein ásamt styrktaræfingum áhrif á vöðvamassa, líkamssamsetningu, heilsu eða hreyfifærni?

Líkamssamsetning

Hreyfifærni & vöðvastyrkur

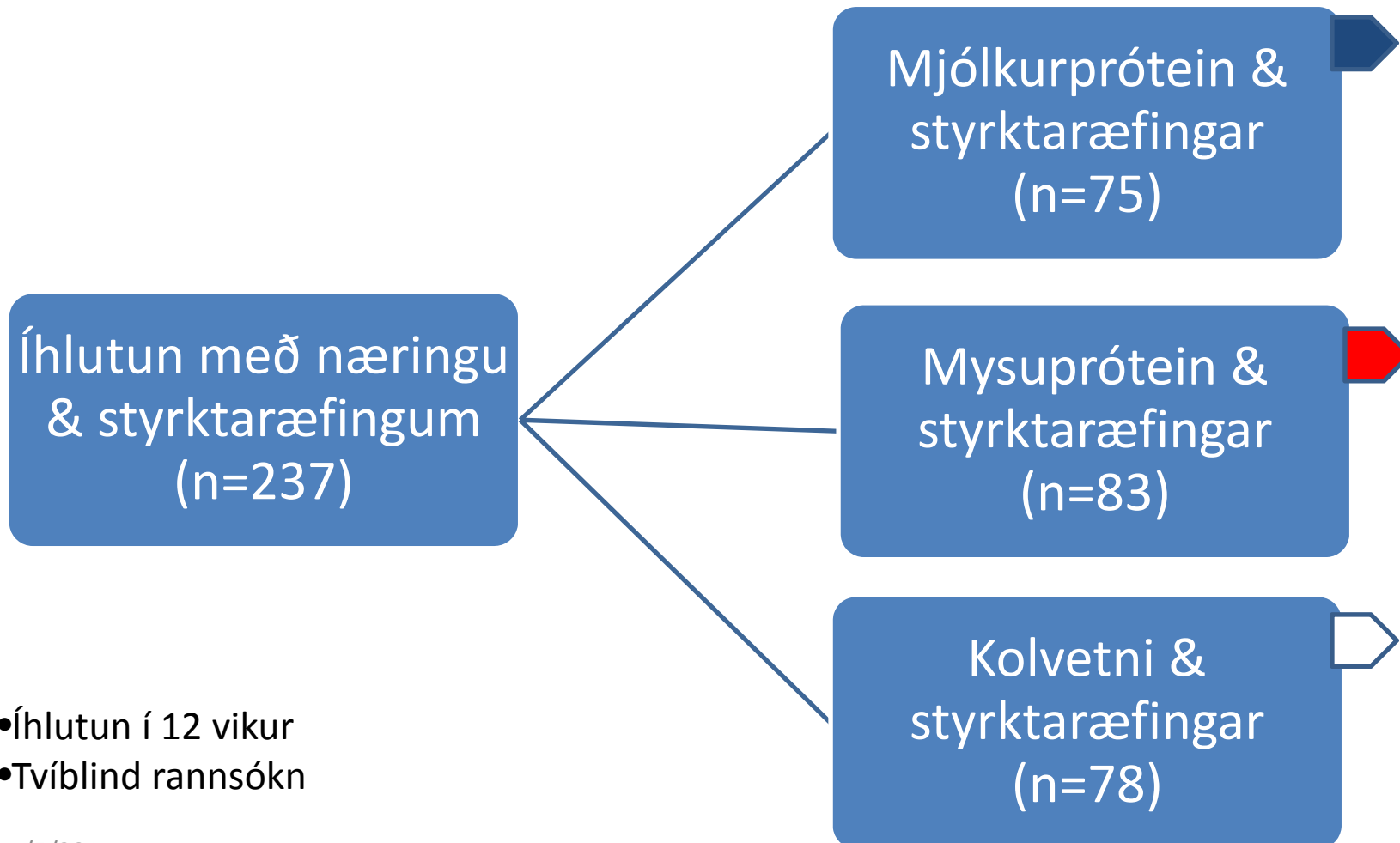
Heilsa

Heilsutengd lífsgæði

Matur & næring

Hreyfing

Aðferðir



- Íhlutun í 12 vikur
- Tvíblind rannsókn

Aðferðir

Lok rannsóknar
(n=213)



Aðferðir

Eftirfylgni;
6-9-12-18 mánuðum
eftir íhlutun (n=149)

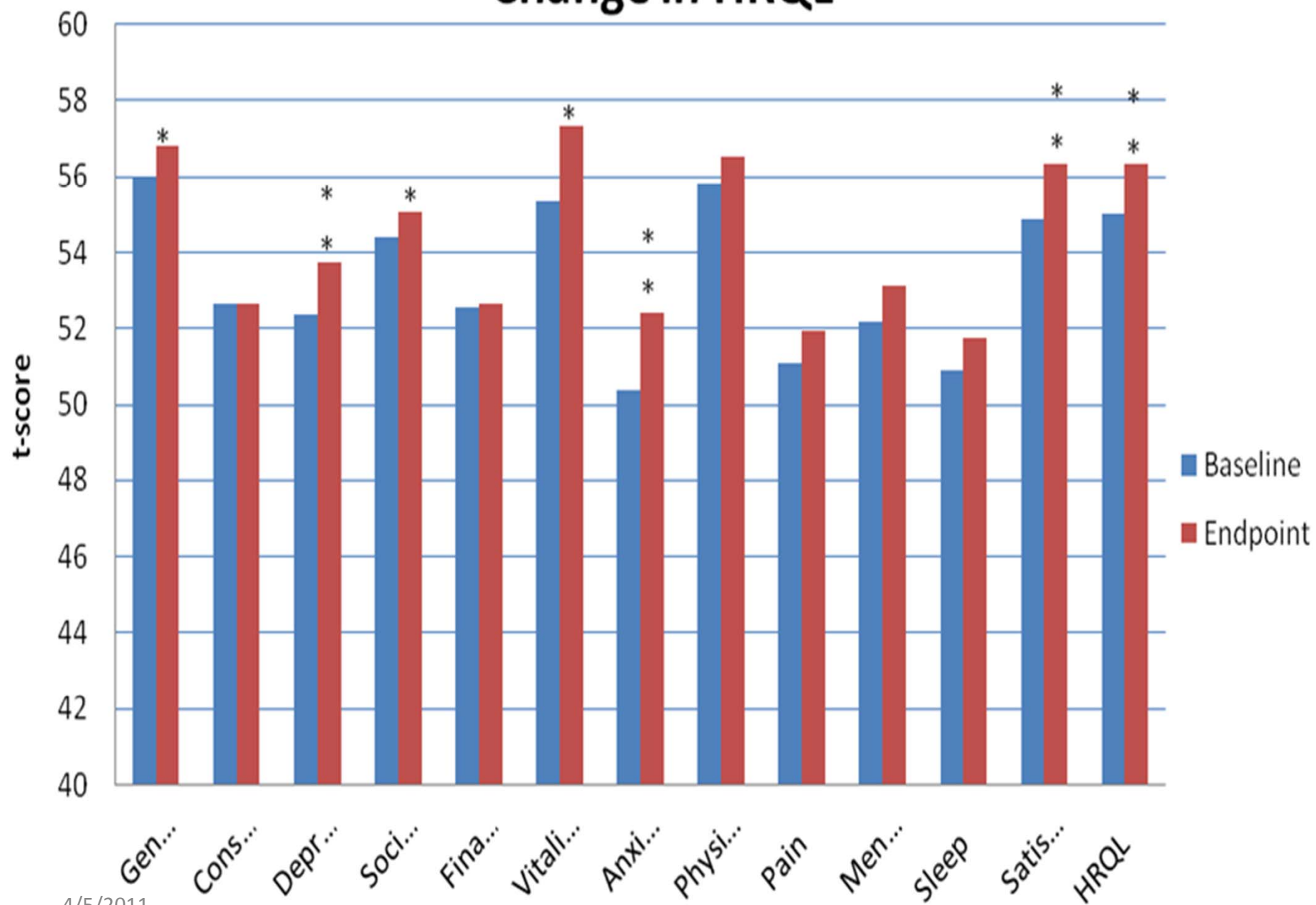


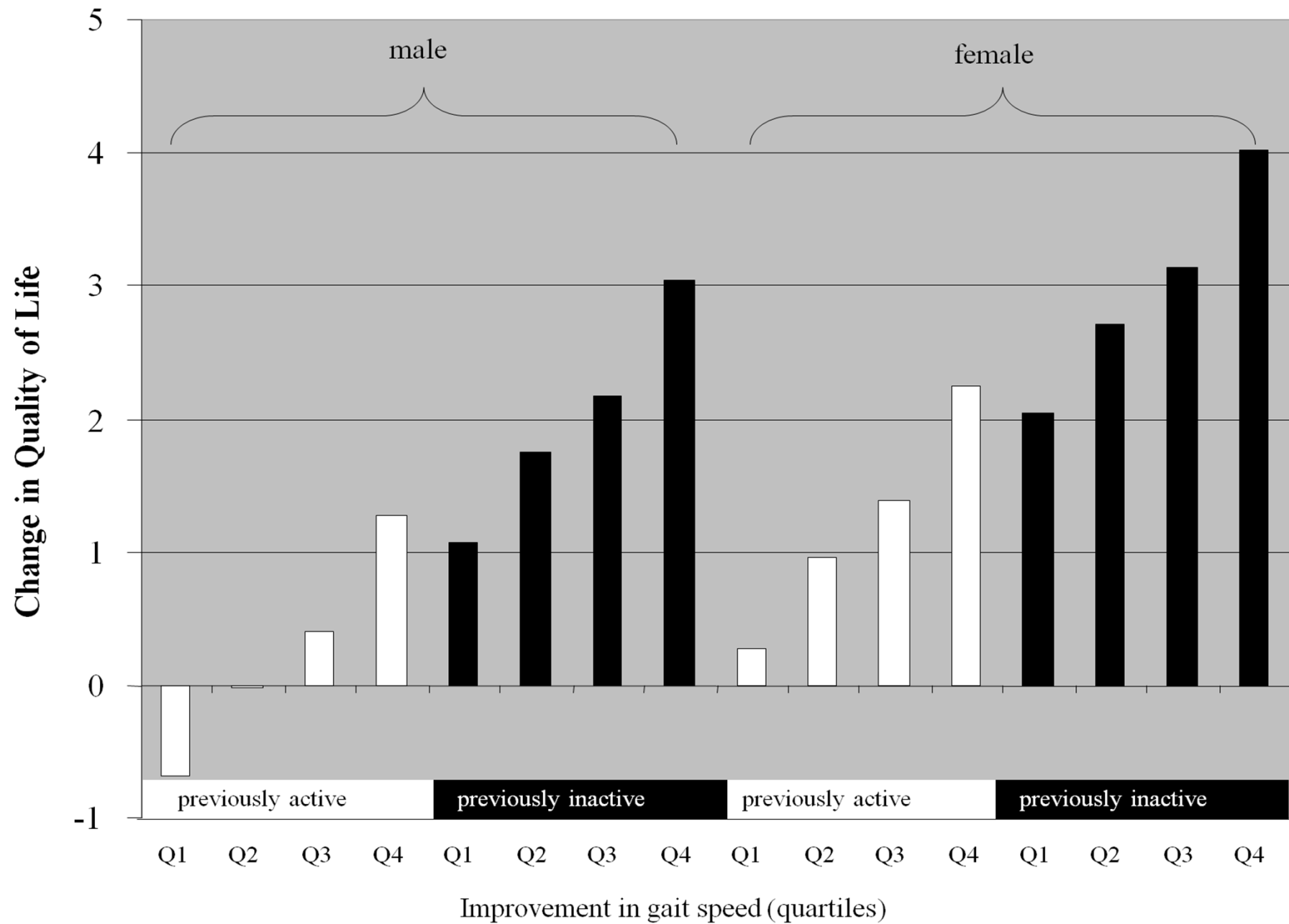
Heilsutengd lífsgæði

- Hefur aukinn styrkur og hreyfifærni áhrif á heilsutengd lífsgæði?



Change in HRQL





Samantekt

- Hreyfing þá sérstaklega styrktaræfingar hafa áhrif á vöðvauppbyggingu, vöðvastyrk og hreyfigetu sem hefur áhrif á heilsutengd lífsgæði
- Regluleg hreyfing er mikilvæg, alla ævi!

Styrktaraðilar

- Tækniþróunarsjóður
- Rannsóknarsjóður HÍ
- Vísindasjóður LSH
- Minningarsjóður Helgu Jónsdóttur og Sigurliða Kristjánssonar
- Vísindasjóður Hrafnistu