



### **S-30: Sporcularda Düzenli Aktivitenin D Vitamini Düzeylerine Etkisi: Kesitsel Çalışma**

Tufan Nayır<sup>1</sup>, Canan Gönen Aydın<sup>2</sup>, Ali Eroğlu<sup>3</sup>, Süleyman Kasım Taş<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Mersin Halk Sağlığı Müdürlüğü

<sup>2</sup>Metin Sabancı Baltalimanı Kemik Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Spor hekimliği Merkezi

<sup>3</sup>Erenköy Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Hastanesi, Spor Hekimliği

<sup>4</sup>Metin Sabancı Baltalimanı Kemik Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ortopedi ve Travmatoloji Kliniği

#### **ABSTRACT**

##### **Giriş**

D vitamini; son zamanlarda, birçok alanda araştırma yapılan bir konu haline gelmiştir. Sporcularda kemik yapısı, kas gücü ve iyileşmesi, hatta performans üzerine de etkili olduğu düşünülmektedir. Çalışmamızda spora yeni başlamış olan ve uzun süredir spor yapan sporcularda d vitamini düzeyi arasında fark olup olmadığını araştırdık.

##### **Gereç ve yöntem**

Baltalimanı Kemik Hastalıkları E.A.H Spor hekimliği polikliniğine Nisan 2015-2016 tarihlerinde; başvuran 447 Kadın, 679 Erkek (kadın 16,2±9,2;erkek 15,8±8,9 yaş) toplamda 1126 sporcu çalışmaya dahil edildi. Bu grupta 17 farklı dalda sporcu bulunmaktaydı. Sporcuların D Vitamini düzeyleri değerlendirildi (Tablo 1).

25(OH) D vitamini düzeyleri Zivak Tandem Gold LC-MS/MS (İstanbul-TURKİYE) sıvı kromatografi-mass spektrometri ile ölçüldü. Referans aralığı olarak; D Vitamini<20 ng/mL (50 nmol/L) eksikliği, 20–32 ng/mL (50–80 nmol/L) yetersizliği ve >40 ng/mL (100 nmol/L) yeterli olarak tanımlandı. İstatistiksel analizde, SPSS 16,0 programı ve Kruskal Wallis, Anova ve t testi ile tanımlayıcı istatistikler yapıldı.

##### **Bulgular**

Araştırmaya katılanların % 39,7'si kadın iken % 60,3'ü erkekti. Yaş dağılımlarına göre bakıldığında her iki cinste de yarıdan fazlası 11-20 yaş sporculardan oluşmakta idi. Araştırma grubunda kadın ve erkek arasında boy ve kilo bakımından anlamlı fark vardı (p=0,03 ve p=0,00). Sporcuları; spora başlama yıllarına göre sınıflandırdık. Gruplar arasında D vitamini düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadı(Tablo 2). Spora yeni başlayanları D vitamini düzeyleri düşük olmasına rağmen diğer gruplar ile karşılaştırıldığında anlamlı bir fark elde edemedik(P=0,577) (Tablo 2).

Kadınlarda ve erkeklerde spora başlama yıllarına göre ALP, F osfor, Ca ve PTH değerlerine bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

**Sonuç**

Sporcularda D vitamini düzeyinin önemi gün geçtikçe artmaktadır. Çalışmamızda uzun süredir spor yapanların D vitamini düzeyleri dahi yeterli bulunamadı. Spora yeni başlayanlar ve devam edenlere D vitamini önemini aktarmak biz hekimlerin bir görevidir.

**Branşlara göre D vitamini değerleri**

Branş	n	D vit
Su sporları	260	23,8±12,6
Basketbol	219	22,4±12,2
Futbol	214	23,4±11,2
Hentbol, voleybol	145	24,3±14,5
Savunma Sporları	92	19,0±9,5
Fitness	70	20,7±12,0
Atletizm	69	19,6±11,1
Salon Sporları (Bale, Dans, jimnastik vb.)	57	19,1±9,7
Toplam	1126	22,4±12,2

### Spora Başlama Yılına Göre Cinsiyete Göre Dağılımları ve D Vitamini Düzeyleri

Spore başlama yılı	Kadın	D vitamini Mean ± Std. Dev.	Erkek	D vitamini Mean ± Std. Dev.
	N		N	
Yeni (<1)	139	20,5±13,6	222	23,2±12,7
1-2	55	23,1±16,1	57	23,1±11,3
2-3	73	20,4±10,3	125	22,4±10,9
3-4	49	23,0±16,4	73	22,5±11,1
4<	131	21,9±10,4	202	23,5±11,2
Toplam	447	21,5±12,9	679	23,1±11,6

**Available at:** <http://journalofsportsmedicine.org> and <http://dx.doi.org/10.5152/tjism.2017.034>