

EGZERSİZİN KEMİK SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ VE GENÇ KADINLARDA ORAL KONTRASEPTİF KULLANIMININ KONTRENDİKASYONU

*IMPACT OF EXERCISE ON BONE HEALTH AND CONTRAINDICATION
OF ORAL CONTRACEPTIVE USE IN YOUNG WOMEN*

Weaver CM, Teegarden D, Lyle RM, et al.

Med Sci Sports Exerc **33**: 873-80, 2001.

Bu çalışmada oral kontraseptif (OK) kullanımı ile egzersiz yapan ve yapmayan kadınlardaki kemik kitlesi ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmada 24 ay boyunca her altı ayda bir deneklerin tüm vücut, omurga, femur boynu, büyük trokanter, Ward bölgesi ve radius BMD (kemik mineral dansitesi) ve/veya BMC (kemik mineral içeriği), biyokimyasal markerlar, diyetle alınan kalsiyum, vücut kitle kaybı, maksimal oksijen alımı ve güç ölçülmüştür.

Altı ve 24 aylık sürelerde yapılan ölçümler sonucunda, egzersiz yapan kadınlarda egzersiz yapmayan kadınlara oranla TBBMC (tüm vücut kemik mineral içeriği) daha yüksek bulunmuştur. OK kullananlarda, OK kullanmayanlara oranla kemik turnover'i düşük çıkmış; TBBMC de temel değerlere göre daha düşük bulunmuştur. Egzersiz yapan ve OK kullananlarda omurga BMD ve BMC'si düşük bulunmuş; OK kullanan ve egzersiz yapmayan grupta ise ikinci yılda göreceli olarak düşük bulunmuştur. Femur boynu BMD'si ise egzersiz yapanlarda düşük bulunmuştur.

Egzersiz yapılması, 18-31 yaş grubu genç kadınlarda kemik kitlesini artırır. Egzersiz sırasındaki kas kontraksiyonlarının iskelet sistemine olan etkisi ile kemik yapılanması (modeling/remodeling), olumlu veya olumsuz etkilenmekte ve egzersizin kas-iskelet sisteminde yarattığı gerginlik ve stress hormonal mekanizmada 15 Hz'e kadar çıkan değişiklik yaratmaktadır. Egzersiz yapmayanlarda ise hormonal değişiklik 2 Hz kadardır.

Bu çalışma ile egzersizin TBBMC düşüşünü önlediği sonucuna varılmıştır. Egzersiz yapan ve OK kullananlarda ise OK kullanımı TBBMC artışı önlemektedir ve iki öge arasında negatif bir etkileşim vardır. OK kullanımı ile egzersiz arasındaki negatif etkileşimi açıklamak için daha ileri çalışmalara ihtiyaç vardır. OK kullanan kadınlar egzersiz yaparken daha dikkatli olmalı ve egzersizleri bu konuda deneyimli kişilerce yaptırılmalıdır.

Çevirip özetleyen: Dr. Tuğba Kocahan