

# התסמונת הנגרמת מהשמנה

מחקר חדש מגלה: השמנת יתר מגבירה את הסיכון ללקות בפיברומיאלגיה

## מהי פיברומיאלגיה?

פיברומיאלגיה היא תסמונת הגורמת לתשישות וכאב, ופוגעת בכ-2-4 אחוזים מהאוכלוסייה. התסמונת מאופיינת על ידי כאב כרוני, בדרך כלל באזור הצוואר, הכתפיים, הגב, האגן, הידיים והרגליים. עייפות, מצבי רוח דכאוניים, וקושי לחשוב ולישון הם עוד תסמינים נפוצים. לא ידוע על סיבה ברורה למחלה.

ממצאי המחקר: הממצאים מבוססים על מעקב בן 11 שנים אחר כ-16,000 נשים ללא פיברומיאלגיה. במהלך פרק הזמן הזה, 380 מתוכן פיתחו את המחלה. החוקרים גילו כי לנשים הסובלות ממשקל יתר ועודף משקל, היה סיכוי גבוה ב-60%-70 לחלות במחלה במהלך תקופת המחקר, בהשוואה לנשים האחרות, שמשקלן היה נורמלי.

בנוסף, החוקרים גילו כי הסיכוי שנשים שאמרו שהן מתעמלות ארבע פעמים בשבוע או יותר יחלו במחלה, היה נמוך ב-29%, מאצל אלה שלא היו פעילות בכלל. בדיקת מספר השעות שכל הנשים התעמלו מדי שבוע חשפה, כי לנשים שדיווחו שהן מתעמלות שעתים או יותר בשבוע היה סיכון נמוך ב-23% לפתח את המחלה. כאשר התבוננו החוקרים בהשפעות המשולבות של הפעילות הגופנית ומשקל הגוף על הסיכון להתפתחות פיברומיאלגיה, גילו כי לנשים בעלות עודף משקל, שאינן פעילות גופנית או שמתעמלות שעה או פחות בשבוע, יש סיכון גבוה פי שניים ואף יותר לחלות במחלה. לא נמצא קשר ברור בין פעילות גופנית לבין הסיכון לפיברומיאלגיה בקרב נשים בעלות משקל תקין.

מסקנות המחקר: מחקר זה גילה כי פעילות גופנית מגנה במידה מסוימת מפני התפתחות עתידית של פיברומיאלגיה, כפי שציין מורק: "זה לא היה צפוי, ויש צורך במחקרים נוספים". כמו כן, מורק מצוין כי הצוות שלו לא היה מסוגל להבחין בין הסוגים השונים של פעילות גופנית, "וייתכן שסוגים מסוימים של פעילות מועילים יותר מאחרים בהגנה על הגוף מפני מחלה זו". מורק ועמיתיו סיכמו, בהתבסס על מחקר זה ואחרים, ששמירה על משקל בריא ופעילות גופנית בריאה חשובים להפחתת הסיכון לחלות בפיברומיאלגיה.

הטיפול המומלץ בפיברומיאלגיה כולל טיפול רב תחומי בפזיוותרפיה, פעילות גופנית, טיפול קוגניטיבי התנהגותי, הידרותרפיה, טיפול אלקטרו טרמי, פוטותרפיה, מסאג'ים, טכניקות להפגת מתחים, דיקור סיני ותרופות ●

פיברומיאלגיה היא תסמונת הגורמת לתשישות וכאב, ופוגעת בכ-2-4 אחוזים מהאוכלוסייה. לנשים הסובלות ממשקל יתר יש סיכוי גבוה של 60-70% לחלות במחלה, בהשוואה לנשים אחרות שמשקלן נורמלי. מחקר חדש מגלה: שמירה על משקל גוף תקין ופעילות גופנית סדירה חשובים להפחתת הסיכון לחלות בפיברומיאלגיה, תסמונת הגורמת לתשישות וכאב.

ד"ר אסנת רוזאל, כירורגית מומחית בניתוחי הרזייה, המנהלת הרפואית של מלבי" - המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר, מקבוצת אסיא מדיקל, ביה"ח אסותא ת"א מסבירה: כידוע זה מכבר, אורח חיים בריא, הכולל שמירה על כושר, משקל גוף תקין ופעילות גופנית מסייע במניעת בעיות כרוניות רבות, כגון: מחלות לב ויתר לחץ דם. מחקר חדש מנורבגיה, שהתפרסם בגיליון מאי של הביטאון הרפואי Arthritis Care and Research, קובע כי ההגנה הטובה ביותר מתסמיני הכאב הנלווים לפיברומיאלגיה היא על ידי שמירה על משקל תקין ואורח חיים פעיל.

המחקר, שנערך בקרב נשים, גילה כי השמנת יתר מיוחסת לסיכון מוגבר ללקות בפיברומיאלגיה, בייחוד בקרב נשים שאינן עוסקות בפעילות גופנית. פול ג. מורק מהתוכנית המדעית לתנועת האדם באוניברסיטה הנורבגית למדעים וטכנולוגיה בטרונדהיים, שניהל את המחקר, אומר: "המחקר שלנו מראה כי ישנו קשר דומה גם להתפתחות פיברומיאלגיה".

עוד אומר מורק כי בעוד הוכח קשר בין פיברומיאלגיה לעודף משקל במחקרים קודמים, המחקר הנוכחי הוא המחקר הפרוספקטיבי היחיד שתיעד את השמנת היתר כגורם עצמאי שעלול להגביר את הסיכון לחלות במחלה.

