

IMPACTE DE L'EXERCICI FÍSIC EN PACIENTS INFECTATS PEL VIRUS DE L'HEPATITIS C

12 maig, 2022

Font: Marta Rivas Rivas

Actualment, la infecció crònica pel virus de l'hepatitis C és un problema de salut pública important per l'alta prevalença de persones infectades a nivell mundial.

Malgrat els grans avanços al darrers anys de la teràpia antiviral, el tractament no deixa de ser llarg, costós, no exempt de greus efectes secundaris i no aconseguint una resposta viral sostinguda al 100% dels pacients que es tracten. La resposta viral sostinguda depèn no només del tractament sinó també de factors de l'hoste i factors del propi virus el que augmenta la complexitat de curació de la malaltia.

Per abordar millor les línies de tractament és precís conèixer la patogènesi de la infecció del virus de l'hepatitis C, a dia d'avui poc aclarida. L'estrès oxidatiu juga un paper fonamental en el desenvolupament de dany hepàtic en pacients infectats per VHC, podent ser diana, terapèutica de futurs tractaments antioxidants. A més, als darrers anys s'ha relacionat la infecció del virus de l'hepatitis C amb disturbis metabòlics, com la resistència a la insulina i l'estrès oxidatiu, ambdues entitats factors predictors de mala resposta a tractament antiviral i les dues produïdes pel propi virus. Per altra part, l'exercici físic té propietats antiinflamatòries. Per altre banda, l'exercici físic té propietats antiinflamatòries, l'esport és capaç de produir adaptacions en el metabolisme del teixit adipós, hepàtic, múscul esquelètic i procés inflamatori. Per tot això, sembla raonable establir l'activitat física en aquesta línia d'investigació.

L'exercici físic o esport, definit com qualsevol activitat que millori o mantingui l'aptitud física, la salut i el benestar de la persona, millora les defenses antioxidants en poblacions que tenen augmentat l'estrès oxidatiu. També l'esport en la gestió de malalties hepàtiques relacionades amb la obesitat, ha millorat l'estatus pro inflamatori independentment a la reducció de massa grassa o pèrdua de pes, a més l'esport a la població general disminueix la resistència a la insulina i l'esteatosi hepàtica.

El múscul esquelètic exerceix un paper destacat durant

l'exercici com l'òrgan més directament afectat, però, l'exercici és un gran repte també per altres òrgans, com l'estómac, el cervell i en particular per fetge degut al seu paper central en el manteniment de la glucosa, homeòstasi dels lípids i la seva funció com a proveïdor d'energia pel múscul de treball. Les investigacions recents sobre l'efectivitat de l'entrenament mostra alteracions del contingut hepàtic de lípids i suggereix una adaptació significativa del metabolisme hepàtic a l'activitat física regular.

És necessari conèixer aquestes adaptacions i modificacions de l'exercici sobre els diferents sistemes orgànics, que seran beneficioses a la majoria dels casos, sempre i quan es realitzin dintre d'un règim pautat d'activitat física i adequada a les necessitats i a la situació de l'individu al que es dirigeixen. Als últims anys i des de diversos estudis clínics i meta-anàlisi s'han establert recomanacions per promocionar la pràctica d'activitat física regular pels múltiples beneficis que això suposa per a la salut.

És per això que el concepte de prescripció d'exercici ha començat a primer, sobretot a l'àmbit mèdic, com un procés pel qual a una persona sana o malalta, se li recomana un règim d'activitat física individualitzat i adequat a les seves necessitats, a diferència del concepte clàssic de prescriure o receptar un fàrmac, un tractament o un procediment.

Fins fa pocs anys s'ha mantingut l'idea tradicional de què la persona amb una hepatitis aguda tenia prohibit estrictament la realització de qualsevol esport, malgrat que fa més de 30 anys que es van publicar les primeres comunicacions sobre la no influència de la mateixa sobre el curs de la malaltia. Aquesta errònia recomanació està basada sobre alguns casos de fatals morts per hepatitis fulminants després de realitzar exercici extenuant al període d'incubació. A més la restricció de l'activitat física també ha estat amplament practicada en pacients amb trastorns hepàtics crònics. Els treballs de Freborn i Repsher, amb persones amb hepatitis viral, conclouen

que l'activitat física vigorosa NO sembla tenir cap efecte advers en el curs agut d'hepatitis infeccioses en homes i dones joves, prèviament sanes.

Els pacients amb hepatitis crònica estudiats fins al moment toleren l'activitat física sense deteriorament de la funció hepàtica, i l'entrenament regular en aquests pacients augmenta el consum d'oxigen i millora de la capacitat de treball. L'exercici físic és font natural de radicals lliures d'oxigen, quan la producció de radicals lliures, excedeix la capacitat antioxidant de l'organisme, es genera un desequilibri que provoca estrès oxidatiu i dany cel·lular, per tant la intensitat i duració de l'exercici seran factors importants relacionats amb la producció d'aquests radicals lliures a tenir en compte.

Seria interessant valorar l'efecte de l'exercici físic aeròbic en pacients infectats pel virus Cf, amb l'objectiu d'obtenir beneficis que poguessin tenir un efecte sinèrgic a la teràpia antiviral, precisament per consolidar la idoneïtat de l'exercici en el maneig d'aquests pacients seria una major atenció a la literatura que en el moment actual no existeix.

Un programa d'entrenament ben dissenyat resultarà eficaç mentre altra improvisat podria associar-se a lesions que distorsionarien la imatge saludable de l'esport. Però, a la literatura existent, paràmetres de gran importància com la durada, nombre de sessions, tipus d'exercici i intensitat de les càrregues de treball requerides per a aconseguir tal efecte no sempre s'estableixen amb la suficient claredat com per facilitar la seva reproductibilitat. I entre les dades que si aporten aquests estudis, destaca la llarga durada dels programes d'entrenament (anuals, semestrals, etc) el que dificulta l'adhesió i el compliment per part d'uns pacients amb un marcat hàbit sedentari.

L'exercici físic té propietats antinflamatores i es capaç de disminuir el dany oxidatiu, la qual cosa podria reduir

significativament els productes derivats de l'oxidació de lípids, proteïnes i DNA en subjectes infectats pel virus de l'hepatitis C, l'exercici és capaç de produir adaptacions en el metabolisme del teixit adipós la qual cosa podria modificar les alteracions metabòliques produïdes pel propi virus.

L'exercici físic, podria actuar com efecte sinèrgic a la teràpia antiviral i podria ajudar a la eradicació del virus o progressió de la malaltia hepàtica. Tanmateix, s'augmentaria la motivació personal, consciència de responsabilitat i lluita per al compliment de la llarga i difícil teràpia antiviral que molts pacients abandonen. Podent, a través de l'esport, modificar factors predictors de la mala resposta al tractament antiviral.