

Greetings!

New research challenges the notion that you can be fat and fit, finding that being active can lower but not eliminate heart risks faced by heavy women. "It doesn't take away the risk entirely. Weight still matters," said Dr. Martha Gulati, a heart specialist at Northwestern Memorial Hospital.

"It is reassuring to see that physical activity really does make an impact," said lead author Dr. Amy Weinstein of Boston's Beth Israel Deaconess Medical Center. However, she added, "If you're overweight or obese, you can't really get back to that lower risk entirely with just physical activity alone."

Regards,  
Joe Moore  
President

*This message brought to you by IHRSA and Star Trac  
in the interest of reaching 120 Million members by the year 2010.*

### Exercise-heart study casts doubt on 'fit but fat' theory

By LINDSEY TANNER, AP Medical Writer

CHICAGO - New research challenges the notion that you can be fat and fit, finding that being active can lower but not eliminate heart risks faced by heavy women. "It doesn't take away the risk entirely. Weight still matters," said Dr. Martha Gulati, a heart specialist at Northwestern Memorial Hospital.

Previous research has gone back and forth on whether exercise or weight has a greater influence on heart disease risks.

The new study involving nearly 39,000 women helps sort out the combined effects of physical activity and body mass on women's chances of developing heart disease, said Gulati, who wasn't involved in the research.

The study by Harvard-affiliated researchers appears in Monday's Archives of Internal Medicine.

Participants were women aged 54 on average who filled out a questionnaire at the study's start detailing their height, weight and amount of weekly physical activity in the past year, including walking, jogging, bicycling and swimming. They were then tracked for about 11 years. Overall 948 women developed heart disease.

Women were considered active if they followed government-recommended guidelines and got at least 30 minutes of moderate activity most days of the week, including brisk walking or jogging. Women who got less exercise than that were considered inactive.

Weight was evaluated by body mass index: A BMI between 25 and 29 is considered overweight, while obese is 30 and higher.

Compared with normal-weight active women, the risk for developing heart disease was 54 percent higher in overweight active women and 87 percent higher in obese active women. By contrast, it was 88 percent higher in overweight inactive women; and 2 1/2 times greater in obese inactive women.

About two in five U.S. women at age 50 will eventually develop heart attacks or other cardiovascular problems. Excess weight can raise those odds in many ways, including by increasing blood pressure and risks for diabetes, and by worsening cholesterol. Exercise counteracts all three.

"It is reassuring to see that physical activity really does make an impact," said lead author Dr. Amy Weinstein of Boston's Beth Israel Deaconess Medical Center. However, she added, "If you're overweight or obese, you can't really get back to that lower risk entirely with just physical activity alone."

University of South Carolina obesity expert Steven Blair, a leading proponent of the "fit and fat" theory, said the study is limited by relying on women's self-reporting their activity levels. That method is not as reliable as a more objective fitness evaluation including exercise treadmill tests, Blair said. These tests include heart-rate measures to see how the heart responds to and tolerates exercise.

In Blair's research, overweight people deemed 'fit' by treadmill tests did not face increased risks of dying from heart disease.

Dr. Laura Concannon, who specializes in treating overweight patients at Chicago's Advocate Illinois Masonic Medical Center, said the study's message that exercise can help reduce health risks isn't new, but it's important.

"Anything that can motivate the public is useful because heart disease is becoming a bigger and bigger problem as levels of obesity increase," Concannon said.

Here are some links I hope you will find helpful:

- [IHRSA Meetings](#) - Learn about our upcoming meetings, trade shows, educational events.
- [Industry News and Research](#) - Find it on our website, [www.ihrsa.org/](http://www.ihrsa.org/).
- [IHRSA Research](#) - IHRSA Publications- Industry experts presentations from IHRSA 2007 available on MP3 and DVD. Global Report 2007 available now! Join the IHRSA Bookclub for monthly coupons and news on the latest releases!
- [Get Active America!](#) Club Site
- [Get Active America!](#) Consumer Site
- [ActiveCareers](#) - ([www.ActiveCareers.com](http://www.ActiveCareers.com)) - The Premier Resource for Fitness Industry Professionals

ที่ปรึกษา พยาบาลวิชาชีพสูงสุดของ DR.Martha Gulati ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจจากโรงพยาบาล Northwestern Memorial พบว่าคนอ้วนที่ออกกำลังกายเชิงแอโรบิก "การออกกำลังกายด้วยเครื่องเล่นที่โรงยิมสามารถลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจในผู้หญิงอ้วน แต่ก็ยังไม่สามารถกำจัดโรคหัวใจได้อย่างสิ้นเชิง" DR.Martha กล่าว

ผลการวิจัยก่อนหน้านี้ยังมีข้อสงสัยว่า การออกกำลังกายหรือน้ำหนักตัวมีอิทธิพลต่อการเป็นโรคหัวใจ "ส่วนผลการวิจัยใหม่โดยสำรวจจากผู้หญิงจำนวน 39,000 คน พบว่า ทั้งการออกกำลังกายและมวลน้ำหนักร่างกายมีผลต่อการเป็นโรคหัวใจ" DR.Martha Gulati กล่าว

จากการศึกษาโดยนักวิจัยชาวฮาร์วาร์ดพบว่าผู้หญิงที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทดลอง อายุเฉลี่ยประมาณ 54 ปี ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับส่วนสูง, น้ำหนักตัว, การออกกำลังกายต่างๆ ในช่วงปีที่ผ่านมา อาทิ การเดิน, การวิ่งจ็อกกิ้ง, ขี่จักรยาน, ว่ายน้ำพลบปรากฏว่าผู้หญิงจำนวน 948 คน มีโอกาสเป็นโรคหัวใจ

หลักการแบ่งประเภทกลุ่มตัวอย่างทดลองใช้เกณฑ์การวัดจาก :

1. มวลน้ำหนักร่างกาย (Body Mass Index)  
ถ้ามวลน้ำหนักร่างกายอยู่ที่ 25-29 จัดอยู่ในประเภทน้ำหนักเกินมาตรฐาน (Overweight) และถ้ามวลน้ำหนักร่างกายอยู่ที่ 30 หรือมากกว่า จัดอยู่ในประเภทอ้วน (Obese)

2. การออกกำลังกาย หรือ การทำกิจกรรมต่างๆ  
สำหรับคนออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่างๆ ที่เคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละวันอย่างน้อย 30 นาที อาทิ การเดินเร็วๆ หรือ การวิ่งจ็อกกิ้ง จัดอยู่ในประเภท "แอ็คทีฟ" ส่วนใครที่ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมน้อยกว่าที่กำหนด จัดอยู่ในประเภท "ไม่แอ็คทีฟ"

ดังนั้นผลการวิจัยสรุปออกมาว่า เมื่อเปรียบเทียบกันผู้หญิงน้ำหนักปกติและแอ็คทีฟ คนที่น้ำหนักเกินมาตรฐานและแอ็คทีฟมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่า 54% ส่วนผู้หญิงอ้วนที่แอ็คทีฟมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่า 87% ขณะที่คนน้ำหนักเกินมาตรฐานที่ไม่แอ็คทีฟมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าถึง 88% และโอกาสสูงเพิ่มขึ้นอีก 2 เท่าครึ่งในผู้หญิงอ้วนที่ไม่แอ็คทีฟ

ประมาณ 2 ใน 5 ของผู้หญิงอเมริกันอายุ 50 ปี จะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจวายหรือโรคอื่นๆ เกี่ยวกับระบบหัวใจ และคนน้ำหนักเกินมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอื่นๆ เพิ่มขึ้นอีก เช่น ความดันโลหิตสูง, เบาหวาน, คอเลสเตอรอล

DR.Amy Weinstein of Boston's Beth Israel Deaconess Medical Center เปิดเผยว่า "การออกกำลังกายสามารถลดอัตราการเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ ได้อย่างแน่นอน แต่ถ้าคุณมีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือเป็นโรคอ้วน การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวก็ไม่สามารถลดอัตราการเสี่ยงการเป็นโรคได้ร้อยเปอร์เซ็นต์"

Steven Blair ผู้เชี่ยวชาญจากมหาวิทยาลัย South Carolina ผู้สนับสนุนทฤษฎี "แข็งแรงและอ้วน" (Fit and Fat) กล่าวว่า "การศึกษานี้มีข้อจำกัดเพราะขึ้นอยู่กับการรายงานผลการออกกำลังกายของผู้ทดลองเอง ซึ่งวิธีการนี้ไม่เข้าเชิงถือเท่ากับการวัดผลจากการออกกำลังกายที่วัดผลด้วยเครื่องเล่นเทรค-ดัล (ลู่วิ่ง) เพราะเครื่องนี้สามารถวัดอัตราการเต้นหัวใจ (Heart-Rate) ได้อย่างแม่นยำ"

DR.Laura Concannon ผู้เชี่ยวชาญที่ดูแลผู้ใช้โรคอ้วนที่ Chicago's Advocate Illinois Masonic Medical Center ระบุว่า "การวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ นั้นเป็นเรื่องที่ไม่ใหม่ แต่ก็นับเป็นเรื่องสำคัญ เพราะไม่ว่าการวิจัยใดๆ ที่ได้ตีพิมพ์ผ่านสื่อ ส่วนมีประโยชน์ต่อผู้อ่านทั้งสิ้น เพราะโรคหัวใจและโรคอ้วนได้กลายเป็นปัญหาใหญ่ในปัจจุบัน"

