

Abstrakt

Název: Vliv kombinace cvičení a suplementace omega 3 mastných kyselin na paměť seniorů

Cíle: Hlavním cílem práce je z již nasbíraných dat screeningového testu POBAV, v rámci studie EXODYA, zjistit, zda má suplementace omega-3 mastných kyselin v kombinaci s pravidelným cvičením vliv na kognitivní funkce starších žen.

Metody: 71 žen ve věku od 61 do 80 let (průměr $70,75 \pm 4,41$) s BMI $19,8-38,1 \text{ kg.m}^{-2}$ ($27,2 \pm 4,01$) bylo rozděleno do 3 skupin. První skupina (N=27) podstupovala 4měsíční cvičební program (kombinace aerobního a silového tréninku 3 x týdně, s trváním lekce 60 min) a k tomu suplementovala omega-3 mastné kyseliny v tabletách výrobku Calanus. Druhá skupina (N=24) kromě cvičení dostávala placebo v podobě tablet se slunečnicovým olejem. Třetí, kontrolní skupina (N=21), necvičila ani nesuplementovala. Krátkodobá paměť byla hodnocena na začátku intervence a po 4 měsících pomocí screeningového testu POBAV (Bartoš, 2017).

Výsledky: Naměřená data u obou cvičících skupin ukázala významné statistické rozdíly. Skupina se suplementací omega-3 mastných kyselin prokázala při měření paměti nejlepší výsledky. 70 % seniorek se v této skupině podařilo zvýšit hodnotu POBAV po uplynutí cvičebního období. U skupiny s placebem se hodnoty zvýšily u 50 % seniorek a u kontrolní skupiny u 57 % seniorek, a však u této skupiny nebyly rozdíly hodnot statisticky významné.

Klíčová slova: gerontologie, stárnutí, pohybová aktivita, cvičení, omega-3 mastné kyseliny