

Aktive Frauen sind seltener krank

k -- Hu FB, Sigal RJ, Rich-Ewards JW et al. Walking compared with vigorous physical activity and risk of typ 2 diabetes in women. JAMA 1999 (20. Oktober); 282: 1433-9

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Deborah Lawlor

Studienziele

Es bestehen Hinweise, dass verschiedene Krankheiten bei körperlich Aktiven seltener auftreten. In der amerikanischen «Nurses' Health Study» wurden 121'700 Krankenschwestern im Alter zwischen 35 und 55 Jahren nach Krankheiten und Lebensgewohnheiten befragt. Die Datenerhebung erfolgte mit Fragebogen in regelmässigen Abständen von 1976 bis 1996. In den vorliegenden drei Teilstudien wurde untersucht, ob Diabetes, Cholezystektomie und Brustkrebs bei körperlich aktiven Frauen seltener vorkommen.

Weniger Diabetes

Methoden

Diese Teilstudie wurde 1986 gestartet und umfasste 70'102 Frauen, die weder Diabetes noch kardiovaskuläre Krankheiten hatten. Die Daten zu den Freizeitaktivitäten wurden wiederholt (1986, 1988 und 1992) erhoben. Gehen wurde als «mässig anstrengend» eingestuft, während z.B. Joggen und Schwimmen als «intensive Sportarten» bezeichnet wurden. Für jede Frau wurde errechnet, wie viel Energie sie durchschnittlich für ihre Freizeitaktivitäten aufwendete.

Ergebnisse

Während der 8jährigen Beobachtungszeit wurde bei 1'419 Frauen ein Diabetes Typ II diagnostiziert. Je grösser die körperliche Aktivität, desto kleiner war das Diabetesrisiko. Zum Beispiel erkrankten Frauen mit durchschnittlicher körperlicher Aktivität (wöchentlich 1 bis 2 Stunden Jogging oder ähnliche Sportarten) um 25% seltener an Diabetes als körperlich Inaktive. Der Trend zur aktivitätsabhängigen Risikoabnahme war signifikant. Die Unterschiede waren allerdings weniger eindrucksvoll, wenn zusätzlich der Körper-Massen-Index in die Berechnungen miteinbezogen wurde. Bei Frauen, deren körperliche Aktivitäten sich im Wesentlichen auf das Gehen beschränkte, hatte die Gehgeschwindigkeit einen unabhängigen Einfluss: Frauen, die gewohnheitsmässig rascher gingen, erkrankten seltener an Diabetes.

Schlussfolgerungen

Auch nur mässig anstrengende physische Aktivität senkt das Risiko, an einem Diabetes Typ II zu erkranken.

Weniger Cholezystektomien

Methoden

Die hier untersuchte Kohorte umfasste 60'290 Frauen, die 1986 40- bis 65jährig waren und keine Gallensteinanamnese hatten. Zwischen 1986 und 1994 wurden sie wiederholt zu ihren Freizeitaktivitäten befragt. In dieser Kohorte erfolgten innerhalb von 10 Jahren (1986 – 1996) 3'257 Cholezystektomien.

Ergebnisse

Frauen, die in ihrer Freizeit körperlich aktiv waren, hatten ein geringeres Risiko einer Cholezystektomie. Wenn man die beteiligten Frauen entsprechend ihrer physischen Aktivität in fünf Gruppen einteilt, zeigt sich, dass das Cholezystektomie-Risiko graduell in Abhängigkeit von der körperlichen Aktivität abnimmt. Frauen mit einer durchschnittlichen Aktivität (1 bis 2 Stunden Jogging pro Woche) hatten ein um 13% kleineres Risiko als inaktive Frauen. Bei denjenigen, die zur Kategorie mit der höchsten körperlichen Aktivität gehörten, war es sogar um 31% kleiner. Wurde zusätzlich der Körper-Massen-Index berücksichtigt, so waren die Unterschiede kleiner (z.B. Risikoreduktion um 8% bei durchschnittlicher körperlicher Aktivität), jedoch noch immer signifikant.

Schlussfolgerungen

Auch unter Berücksichtigung des Körpergewichtes ist das Risiko einer Cholezystektomie bei körperlich aktiven Frauen kleiner.

Weniger Brustkrebs

Methoden

1980 wurden bei initial 85'364 Frauen ohne Brustkrebs erstmals Daten zur körperlichen Aktivität in der Freizeit erhoben. Von 1986 an wurde im Rahmen der periodisch durchgeführten Befragungen differenzierter nach körperlichen Aktivitäten gefragt. So wurden einerseits Basisdaten (1980), andererseits kumulative Durchschnittswerte bezüglich körperlicher Aktivität gewonnen. Diese Daten wurden mit den von 1980 bis 1996 registrierten Fällen von Brustkrebs in Zusammenhang gebracht.

Ergebnisse

Es wurden 3'137 Fälle von invasivem Brustkrebs diagnostiziert, 1'036 vor und 2'101 nach der Menopause. Unter Berücksichtigung verschiedener weiterer Faktoren (z.B. Familienanamnese für Brustkrebs) hatten Frauen, die 1980 mehr als 4 Stunden körperliche Freizeitaktivität pro Woche deklarierten, gegenüber solchen mit geringerer körperlicher Aktivität ein um etwa 10% reduziertes Brustkrebsrisiko. Die über die Jahre aufsummierte Freizeitaktivität ergab ein abnehmendes Brustkrebsrisiko mit zunehmender Zahl von Stunden, welche mit mässig anstrengenden oder intensiven Sportarten verbracht wurde.

Zum Beispiel hatten Frauen, die sieben oder mehr Stunden pro Woche Sport betrieben, ein um 18% geringeres Brustkrebsrisiko als solche mit einer sportlichen Betätigung unter einer Stunde pro Woche. Dieses Resultat war unabhängig von der Menopause oder anderen Risikofaktoren wie familiäre Belastung mit Brustkrebs.

Schlussfolgerungen

Freizeitaktive Frauen erkrankten etwas seltener an Brustkrebs.

Frauen, die in ihrer Freizeit körperlich aktiv sind, haben gemäss diesen Studien ein mässig reduziertes Risiko, an Diabetes oder an Brustkrebs zu erkranken. Die geringere Häufigkeit von Cholezystektomien ist schwierig zu interpretieren – zu viele weitere, von der Erkrankungshäufigkeit unabhängige Faktoren beeinflussen die Operationsrate. Resultate früherer Studien zum Brustkrebsrisiko sind widersprüchlich. Dies ist wahrscheinlich durch verschiedene Methoden, die körperliche Aktivität zu erfassen, bedingt. In bezug auf das Diabetesrisiko scheint Gehen ebenso wirksam zu sein wie anstrengendere Sportarten, sofern ebenso viel Energie aufgewendet wird. Wie viele Stunden Gehen entsprechen aber wohl z.B. 20 Minuten raschem Jogging? Wir sind nun gefordert, mehr Leute dazu zu veranlassen, häufiger körperlich aktiv zu sein.

Deborah Lawlor