

Körperliche Freizeitaktivitäten: je mehr desto besser

k -- Moore SC, Patel AV, Matthews CE et al. Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality: a large pooled cohort analysis. PLoS Med 2012 (November); 9: e1001335

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Peter Ritzmann

Dass regelmässige körperliche Aktivität gesund und mit einem niedrigeren Sterberisiko verknüpft ist, wurde in verschiedenen Beobachtungsstudien gezeigt. In der aktuellen Auswertung der gepoolten Daten von sechs grossen Kohortenstudien wurde versucht, das Ausmass des Nutzens für verschieden intensive körperliche Freizeitaktivitäten und in Abhängigkeit vom Body-Mass-Index (BMI) zu berechnen. Verwendet wurden dafür die Daten von sechs Studien, die bereits einmal zusammen ausgewertet worden waren (in der amerikanischen «National Cancer Institute Cohort»). Die Daten stammen von 654'827 Personen über 40, die median rund 10 Jahre beobachtet worden waren und umfassen 82'468 Todesfälle. Um die körperlichen Freizeitaktivitäten vergleichen zu können, wurden die Angaben der Studienteilnehmenden in «metabolisch äquivalente Stunden pro Woche» umgerechnet. Als Endpunkt diente das Sterberisiko.

Bereits ein Aktivitätslevel von 0,1 bis 3,74 Stunden pro Woche (etwa 75 Minuten zügiges Marschieren pro Woche, was etwa der Hälfte der von der WHO empfohlenen Mindest-Aktivität entspricht) war gegenüber keiner Freizeitaktivität mit einer um 1,8 Jahren höheren Lebenserwartung verknüpft. Bei grösserer Aktivität nahm auch die Lebenserwartung weiter zu (bis um 4,5 Jahre in der Gruppe mit der höchsten Freizeitaktivität). Dieser Vorteil durch körperliche Aktivitäten in der Freizeit war in allen BMI-Gruppen sichtbar. Im Vergleich zu schwer Adipösen (BMI über 35) ohne körperliche Freizeitaktivität hatten Normalgewichtige, die 7,5 oder mehr Stunden ihrer Freizeit mit körperlichen Aktivitäten verbrachten, eine um 7,2 Jahre höhere Lebenserwartung.

Im Gegensatz zu früheren Studien gelingt es in dieser Auswertung von gepoolten Daten mehrerer Kohortenstudien, eine überzeugende «Dosis-Wirkungs-Beziehung» zwischen körperlicher Aktivität in der Freizeit und günstigem Einfluss auf die Lebenserwartung zu zeigen. Damit werden die WHO-Empfehlungen (körperliche Freizeitaktivität entsprechend mindestens 150 bis 300 Minuten zügiges Marschieren pro Woche) unterstützt. Ausserdem belegen die Daten, dass körperliche Freizeitaktivitäten Normal- und Übergewichtigen gleichermassen zu Gute kommen. Auch dies an sich ein zu erwartendes Resultat, das aber in dieser Deutlichkeit bisher noch nicht vorgelegen hat. Fazit 1) bereits wenig körperliche Aktivität zahlt sich aus. Fazit 2) je mehr Bewegung desto besser.

Zusammengefasst von Peter Ritzmann