

Fitness hilft älteren Hypertonikern

k -- Engstrom G, Hedblad B, Janzon L. Hypertensive men who exercise regularly have lower rate of cardiovascular mortality. J Hypertens 1999 (Juni); 17: 737-42

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Erik Häslar

Studienziele

Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Auftreten von kardiovaskulären Erkrankungen. Ein Teil dieses günstigen Effektes wird auf eine blutdrucksenkende Wirkung zurückgeführt. In der vorliegenden Arbeit wurde untersucht, ob sich körperliche Aktivität auch bei Männern mit erhöhtem Blutdruck günstig auf die Mortalität infolge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirkt.

Methoden

642 Männer, die im Jahre 1914 geboren wurden und 1968 in Malmö lebten, wurden in die Kohortenstudie aufgenommen. Bei Studienbeginn wurden allfällige kardiovaskuläre Risikofaktoren und das Ausmass der körperlichen Aktivität in der Freizeit festgehalten. Als körperlich anstrengend galten: regelmässige schwere Gartenarbeit, Laufen, Tennis, Schwimmen oder Wettkampfsport. Ermittelt wurden die Gesamt- und die kardiovaskuläre Mortalität in den folgenden 25 Jahren.

Ergebnisse

100 Männer (16%) waren in der Freizeit regelmässig intensiv körperlich aktiv, davon wiesen 31 eine arterielle Hypertonie auf. Diese Männer hatten eine deutlich reduzierte Mortalität: Nach Berücksichtigung der übrigen Risikofaktoren lässt sich errechnen, dass in dieser Gruppe nur 17 Todesfälle auf 1000 Personen-Jahre auftraten, im Vergleich zu 40 Todesfällen bei Männern mit durchschnittlicher körperlicher Aktivität. Dies entspricht einer signifikanten Reduktion des relativen Risikos um 57%. Für kardiovaskuläre Todesfälle wurde das Risiko sogar um 67% gesenkt. Auch bei Männern mit normalem Blutdruck wirkte sich eine körperliche Aktivität vorteilhaft auf die Mortalität aus, jedoch nicht in signifikantem Ausmass. Allgemein wirkte sich körperliche Aktivität auch auf die koronare Mortalität günstig aus, allerdings ebenfalls nicht-signifikant.

Schlussfolgerungen

Die vorliegende Arbeit liefert weitere Evidenz dafür, dass regelmässige und intensive körperliche Aktivität sowohl die gesamte als auch die kardiovaskuläre Mortalität senkt.

In der Gruppe der «Leicht-Aktiven» findet man zusammen «Nicht-» und «Gering-Aktive». Letztere weisen Aktivitäten auf, die sich nach heutigen Kenntnissen schon günstig auf die kardiovaskuläre Morbidität und Mortalität auswirken sollten. Erstaunlich ist auch, dass bei den «Schwer-Aktiven» Blutdruck und Körper-Massen-Index nicht niedriger sind. Sind andere Faktoren dafür verantwortlich wie z.B. Ernährung, Alkohol, Sport-

art? Zwar ist bei vorhandenen kardiovaskulären Risikofaktoren wie Hypertonie ein grösserer protektiver Effekt der körperlichen Aktivität zu erwarten. Jedoch vermag diese Studie wohl kaum, dies zu beweisen.

Erik Häslar