
Körperliche Aktivität reduziert auch Brustkrebsrisiko

k -- McTiernan A, Kooperberg C, White E et al. Recreational physical activity and the risk of breast cancer in postmenopausal women: the Women's Health Initiative Cohort Study. JAMA 2003 (10. September); 290: 1331-6

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Peter Ritzmann

Neben anderen vorteilhaften Auswirkungen ist intensive körperliche Aktivität auch mit einem niedrigeren Risiko für verschiedene Karzinome verknüpft. In der prospektiven «Women's Health Initiative Cohort Study» wurden über 74'000 Frauen im Alter zwischen 50 und 80 über durchschnittlich 4,7 Jahre beobachtet. Insgesamt wurde bei 1'780 Frauen (2,4%) ein neuer Brustkrebs diagnostiziert.

Im Vergleich mit «inaktiven» Frauen war das Brustkrebsrisiko bei Frauen, die im Alter von 35 Jahren dreimal wöchentlich eine anstrengende körperliche Aktivität ausgeübt hatten, am deutlichsten reduziert (relatives Risiko 0,86; 95%-CI 0,78-0,95). Nicht signifikant war die Assoziation mit der körperlichen Aktivität im Alter von 18 oder 50 Jahren.

Die Studienverantwortlichen schliessen aus diesen Daten, dass intensive körperliche Aktivitäten über einen längeren Zeitraum hinweg das Brustkrebs-Risiko am stärksten vermindern.