Aktive leben länger

©Kokhaichikov/Fotolia

Rund 7000 deutsche Männer und Frauen im Alter zwischen 30 und 69 Jahren wurden bezüglich ihrer Freizeitgestaltung befragt. Durchschnittlich 15 Jahre danach wurde ein Mortalitäts-Follow-up durchgeführt.

— Die multivariaten Analysen zeigen, dass bei normal- und übergewichtigen sowie adipösen Personen das Mortalitätsrisiko reduziert ist, wenn sie regelmäßig körperlich aktiv sind. Der Effekt ist bei Frauen stärker ausgeprägt als bei Männern.

Die Autoren ziehen den Schluss, dass das Befolgen der gängigen Aktivitätsempfehlungen das Risiko, frühzeitig zu versterben, reduziert. Vor allem Übergewichtigen sollte daher primär eine Steigerung der Aktivität und erst sekundär eine Gewichtsreduktion empfohlen werden.

Kommentar

Mir scheint, als seien die Faktoren Aktivität und Gewicht nur schwer zu trennen. Weniger Gewicht erleichtert die körperliche Aktivität, die wiederum das Gewicht reduziert. Ob daher primär weniger Kalorienzufuhr oder mehr Kalorienverbrauch anzuraten ist, ist kaum zu sagen. Idealerweise sollten wohl beide Strategien Hand in Hand gehen. Die vorliegenden Daten zeigen in beeindruckender Weise, wie umfassend die Effekte regelmäßiger körperlicher Aktivität sein können. Die Effektgrößen sind klinisch hochrelevant, und ich bezweifle, ob es eine andere Maßnahme gibt, die das Gesamtsterblichkeitsrisiko so drastisch, nebenwirkungsarm und kostengünstig beeinflusst.

E. ERNST ■

■ J. Bucksch, W. Schlicht

Reduziert sich das Mortalitätsrisiko sowohl für normal- als auch übergewichtige Personen durch körperliche Aktivität? Is mortality reduced by physical activity in normal- and overweight men and women? Dtsch. Z. Sportmed. 61 (2010) 72–78