Bewegung schützt vor kognitivem Abbau

Regelmäßige körperliche Betätigung kann bei älteren Menschen die Entwicklung, das Auftreten und das Fortschreiten kognitiver Störungen verlangsamen.

— Für eine populationsbezogene, prospektive Kohortenstudie wurden Menschen eingeschlossen, die noch keinen Schlaganfall erlitten hatten. 1.228 Teilnehmer (im Mittel 70 Jahre alt) wurden detailliert neuropsychologisch untersucht, 876 von ihnen fünf Jahre später noch einmal.

Die körperliche Aktivität wurde nach dem Schema keine vs. gering vs. regelmäßig und ausgeprägt beurteilt. In die letzte Gruppe kamen 10% der Teilnehmer. 60–70% der Teilnehmer wiesen eine arterielle Hypertonie und 15–20% einen Diabetes auf.

Zum Zeitpunkt der ersten neuropsychologischen Untersuchung fand sich

ein eindeutiger Zusammenhang zwischen geringer körperlicher Aktivität und schlechteren Ergebnissen in den Bereichen Exekutivfunktionen, semantisches Gedächtnis und Verarbeitungsgeschwindigkeit. Von kognitiv unauffälligen Probanden zeigten diejenigen, die sich wenig bewegten, fünf Jahre später eine ausgeprägtere Verschlechterung der kognitiven Funktionen als die aktiveren Teilnehmer. Diese Effekte waren auch dann nachweisbar, wenn für soziodemografische Parameter und vaskuläre Risikofaktoren korrigiert wurde.

■ Willey JZ, Gardener H, Caunca MR et al. Leisure-time physical activity associates with cognitive decline: The Northern Manhattan Study. *Neurology*. 2016;86:1897–903

KOMMENTAR

Die teuren, großen, randomisierten Arzneimittelstudien zur Prophylaxe und Therapie von Demenzen der letzten Jahre waren alle negativ. Die hier vorliegende Studie zeigt, dass regelmäßige körperliche Betätigung im Alter offenbar das Eintreten kognitiver Störungen verhindert und die Progression verlangsamt. Es ist wichtig, alle Faktoren, die einer Demenz vorbeugen oder sie verlangsamen können, in Therapieprogramme bei Hausärzten, Neurologen etc. zu integrieren. Dazu gehören die aggressive Behandlung von vaskulären Risikofaktoren, regelmäßige geistige Betätigung, kognitives Training und auch regelmäßige körperliche Aktivität. ■

Prof. Dr. med. H.-C. Diener

Hier steht eine Anzeige.