

Egal ob sportlich oder nicht

# Wer viel sitzt, stirbt früher

Dass mehr Bewegung der Gesundheit nutzt, ist allgemein bekannt. Doch wenig weiß man bislang darüber, welche Auswirkungen längeres Sitzen hat. Den Zusammenhang zwischen „Sitzzeit“ und Gesamtmortalität untersuchten jetzt australische Forscher.

Selbst wenn man jede Woche 150 Minuten sportlich aktiv ist, entscheidend für die Gesundheit scheint auch zu sein, was man den Rest der Woche so treibt. Viele sitzen in den verbleibenden rund 6500 wachen Minuten überwiegend irgendwo fest: im Auto, im Büro, im Restaurant, vor dem Fernseher ... Offenbar kann man diese vielen „Sitzungen“ durch Freizeitsport allein nicht ausgleichen. Dies ergab eine australische Studie, die die Auswirkungen der täglichen Sitzzeit auf die Gesamtmortalität überprüfte. Dabei verknüpften die Autoren prospektive Fragebogendaten von 222.497 Bürgern ab 45 Jahren mit den gemeldeten Todesfällen des New South Wales Registry of Births, Deaths, and Marriages zwischen 2006 und 2010. 62% der Befragten waren übergewichtig oder adipös, 86,7% gaben an, bei guter oder ausgezeichneter Gesundheit zu sein. 25,2% saßen mindestens acht Stunden täglich, 75% waren 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv.

## Langes Sitzen erhöht Mortalitätsrisiko um bis zu 62%

Innerhalb einer mittleren Beobachtungszeit von 2,8 Jahren waren 5405 Personen verstorben. Dabei war das Mortalitätsrisiko umso höher, je mehr Zeit die Leute täglich im Sitzen verbracht hatten.

Wer zwischen acht und weniger als elf Stunden täglich auf dem Stuhl klebte, hatte ein um 15% erhöhtes Mortalitätsrisiko. Wer mehr als elf Stunden pro Tag festsaß, hatte im Vergleich zu Personen mit Sitzzeiten unter vier Stunden ein um 40% erhöhtes Sterberisiko.

## Frauen besonders betroffen

Besonders deutlich wurde dieser Zusammenhang bei den Frauen: Ihr Risiko zu sterben, war ab elf Stunden täglicher Sitzzeit sogar um 62% gegenüber denen erhöht, die täglich weniger als vier Stunden in dieser Position verbrachten. Dieser Zusammenhang zwischen Sitzzeit und Mortalitätsrisiko zeigte sich bei Probanden mit wenig körperlicher Aktivität ebenso wie bei Sportlern, bei Gesunden genauso wie bei Diabetikern oder Menschen mit kardiovaskulären Erkrankungen. Die höchsten Mortalitätsraten hatten allerdings inaktive Teilnehmer, die die meiste Zeit saßen.

## 8 Stunden täglich sind die Grenze

Die längsten Lebenszeiten haben offenbar diejenigen, die nach den Empfehlungen der WHO sportlich aktiv sind und zudem weniger als acht Stunden täglich festsitzen. Risikogruppen mit Übergewicht, Diabetes oder Herzproblemen profitieren sogar noch deutlicher davon, wenn sie öfter mal aufstehen. Langes Sitzen scheint sich vor allem negativ auf den Metabolismus und die Gefäße auszuwirken. Die Folgen sind u. a. höhere Triglyzeridspiegel, ein niedrigeres HDL-Cholesterin und eine geringere Insulinsensitivität. (Christine Starostzik) Arch Intern Med. 2012;172(6):494-500



© Sesi/Digital Vision, /thinkstock.com | Sitzende Frau: thinkstock.com / Bauarbeiter: Sini Stafford / thinkstock.com | Geschäftsmänner: Digital Vision / thinkstock.com