

# 7,5 Stunden Laufen pro Woche schützt optimal vor Diabetes

Eine Metastudie zeigt, wie wichtig es wäre, seine körperliche Aktivität deutlich über die Mindestempfehlung der WHO hinaus zu steigern.

— Körperliche Aktivität wird in metabolischen Äquivalenten (MET) gemessen, also in Energieverbrauch bezogen auf Körpergewicht und Dauer. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt mindestens 600 MET pro Woche, was etwa 150 Minuten zügigem Gehen oder 75 Minuten Laufen entspricht.

Forscher werteten nun 55 Studien mit insgesamt 14 Millionen Probandenjah- ren aus, die die Korrelation zwischen der exakt gemessenen körperlichen Aktivi- tät – nicht nur in der Freizeit – mit dem Auftreten von Diabetes untersuchten.

Dabei zeigte sich generell: Je mehr Aktivität, desto weniger Diabetes – aller- dings hauptsächlich bei moderater An- strengung. Bei 600 MET ging das Risiko um 2% zurück, bis 3.600 MET um wei- tere 19%. Danach flachte die Kurve ab.

▪ *Kyu H H, Bachman V F, Alexander L T et al. Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. BMJ. 2016;354:i3857*

## KOMMENTAR

Die Metaanalyse liefert die bisher zuver- lässigste Aussage zum Thema. Wer sich



© snapitude / stockadobe.com

**Wer kein Laufcrack ist, muss sich eine andere Aktivität suchen.**

*bisher an die WHO-Minimalempfehlung hielt und mehr erreichen will, muss sich plagen und statt 75 Minuten nun ca. 7,5 Stunden pro Woche laufen. Mehr muss aber nicht sein, weil die Dosiswirkungs- kurve dann ganz erheblich abflacht.* ■

Prof. Dr. med. H. Holzgreve

## Hier steht eine Anzeige.