



Laufen aus Liebe zur Leber

Bewegung schützt vor nichtalkoholischer Fettleber

Um einer nichtalkoholischen Fettlebererkrankung vorzubeugen, gilt: Je mehr Sport, desto besser. Aber auch leichte Aktivität hatte in einer niederländischen Studie schon positive Effekte.

Mit der steigenden Prävalenz von Adipositas und metabolischem Syndrom nimmt auch die Zahl der nichtalkoholischen Fettlebererkrankungen (NAFLD) zu. Um mögliche Zusammenhänge zwischen körperlicher Bewegung und NAFLD-Risiko zu ermitteln, haben niederländische Forscher eine Querschnittstudie mit Daten der laufenden prospektiven Rotterdam-Study durchgeführt und die Aktivität der Teilnehmenden mithilfe von Beschleunigungsmessern objektiv erfasst. NAFLD definierten sie als mittels Ultraschall diagnostizierte Lebersteatose, die nicht durch

Virushepatitis, Medikamente oder Alkoholmissbrauch verursacht worden war. Von 667 Teilnehmern hatten 34% eine NAFLD. Körperliche Aktivität ging nach Adjustierung auf Lebensstil, demografische und sozioökonomische Faktoren mit einer geringeren NAFLD-Prävalenz einher. Je intensiver die Bewegung war, desto niedriger war das Verhältnis von Kranken zu Gesunden: Mit täglich zehn Minuten leichter, moderater und intensiver körperlicher Aktivität sank das Verhältnis auf 93%, 89% und 74% des Anteils bei fehlender Bewegung.

Die Autoren erklären dies mit der verbesserten metabolischen Gesundheit der aktiven Probanden: „Obwohl wir die stärksten Assoziationen mit einem niedrigen NAFLD-Risiko bei intensiver körperlicher Aktivität beobachteten, hatte auch leichte, moderate Bewegung einen Nutzen.“ Das sei v. a. relevant für gehbehinderte Menschen. Fazit der Forscher: „Wir empfehlen körperliche Aktivität in Programme zur Behandlung und Prävention von NAFLD einzubeziehen.“ js ■

Quelle: Van Kleef LA et al. *Am J Gastroenterol* 2022;117(2):311–318; doi: 10.14309/ajg.0000000000001584

In eigener Sache

Die MMW erscheint vorübergehend auf ungewohntem Papier. Dafür gibt es mehrere Gründe, beginnend mit einem Papierfabrikstreik, Covid-bedingten Lieferkettenproblemen, nun noch verschärft durch Lieferembargos aus Russland. Die Lage auf dem globalen Papiermarkt ist insgesamt angespannt. Unser Verlag verpflichtet sich, die ursprüngliche Papierqualität schnellstmöglich wieder zu beschaffen. Bis dahin bitten wir um Nachsicht.

Hirntumore durch Mobiltelefone?

Entwarnung -- Die weitverbreitete Angst, dass die Nutzung eines Mobiltelefons das Hirntumorrisiko erhöht, scheint grundlos zu sein. Das legt zumindest das Ergebnis einer umfassenden und langjährigen Untersuchung in Großbritannien nahe. Die Oxford-Forscher nutzten Daten aus der „UK Million Women Study“, an der jede vierte britische Frau teilgenommen hat, die zwischen 1935 und 1950 geboren wurde. Insgesamt wurden 776.000 Frau-

en seit 2001 beobachtet. Zwischen den Teilnehmerinnen, die ein Handy besitzen, und denen, die „nie“ eines benutzen, stellte sich kein signifikanter Unterschied beim Risiko für Gehirntumore heraus. Es gab auch keinen Unterschied beim Risiko, an einem Gliom, Akustikusneurinom, Meningiom, Hypophysentumor oder Augentumor zu erkranken. khp ■

Quelle: Schüz J et al. *J Natl Cancer Inst* 2022, online first; doi: 10.1093/jnci/djac042