

Körperliches Training senkt das Sterberisiko bei älteren Frauen

Ältere Frauen, die regelmäßig körperlich trainieren, haben ein um 65 % niedriges Mortalitätsrisiko im Vergleich zu Frauen, die kaum trainieren.

Das körperliche Aktivität die Sterblichkeit beeinflusst, ist seit Langem bekannt. Aus früheren Studien wusste man, dass Probanden, die regelmäßig mindestens 150 Minuten pro Woche hart trainierten, ein um 10–30 % niedrigeres Sterblichkeitsrisiko hatten.

Ärzte aus dem Brigham and Women's Hospital, Boston, untersuchten nun anfangs 70-jährige Frauen aus der Womens Health Study (WHS), deren körperliche Aktivitäten an sieben Tagen pro Woche mit triaxialen Beschleunigungssensoren gemessen wurden. Die Intensität des Trainings kann heute mit triaxialen Beschleunigungssensoren sehr gut bestimmt werden. Damit kann moderates Training von hartem Training gut unterschieden werden.

18.289 Frauen (63 %) der Women's Health Study willigten ein, an dieser Studie teilzunehmen. Die Teilnehmer waren jünger und gesünder als diejenigen, die nicht teilgenommen haben. Ausgeschlossen wurden Frauen, die nicht außer Haus gehen konnten.

Die verbliebenen 17.708 Frauen wurden mit einem triaxialen Bewegungssensor versorgt, der auf der Hüfte getragen werden musste. Beim Schlafen und Schwimmen musste der Sensor abgenommen werden.

Während der Nachbeobachtung über 2,3 Jahre starben 207 Frauen. Das Ausmaß des körperlichen Trainings korrelierte direkt invers mit der Todesrate ($p = 0,002$) unter Berücksichtigung des Alters.

Dieser günstige Effekt war nach der Adjustierung für Rauchen, Alkohol, Aufnahme von gesättigten Fetten, Fasern, Obst und Gemüse und den Angaben aus der familiären Vorgeschichte deutlich zu erkennen ($p = 0,0002$).

Die am härtesten trainierenden Frauen hatten eine um 65 % reduzierte Sterblichkeitsrate im Nachbeobachtungszeitraum (Hazard Ratio 0,35; 95 %-KI 0,20–0,61). Bei nur geringem Trainingsaufwand waren die Effekte kaum mehr sichtbar.

Lee I-M et al. Accelerometer-measured physical activity and sedentary behavior in relation to all-cause mortality. The Women's Health study. *Circulation*. 2018;137(2):203–205.

Kommentar

Diese Studienergebnisse an meist weißen Frauen sind geradezu spektakulär. Die Studie wurde finanziert vom National Institute of Health. Die Autoren planen bereits eine Studie an Männern.

Auch eine im Oktober 2017 publizierte Studie aus Auckland, Neuseeland, zeigte, dass körperliches Training das beste Mittel zur Lebensverlängerung bei Patienten mit stabiler Angina pectoris ist. Die Studiendauer betrug im Mittel 3,7 Jahre. Eine 2016 publizierte Studie aus der John Hopkins University in Baltimore demonstrierte eindrücklich, dass Trainierte bei einem ersten Herzinfarkt deutlich besseren Überlebenschancen haben.



Prof. Dr. med.
Curt Diehm
Max-Grundig-Klinik,
Bühl