Und anderswo …?

Kleiner Aufwand – grosser Nutzen

Fragestellung
Während die Vorteile körperlicher Aktivität (A) auf die Gesundheit vielfach belegt sind, wurde das Mindestmass an Bewegung, das zur Verringerung kardiovaskulärer Risiken oder des Krebsrisikos bzw. zur Erhöhung der Lebenserwartung beiträgt, bisher nicht untersucht. Wie hoch ist es also?

Methode
Zwischen 1996 und 2008 wurde in Taiwan eine Kohortenstudie an 199 265 ♂ und 216 910 ♀ ≥20 Jahre (J.). durchgeführt. Das durchschnittl. Follow-up betrug 8±4 J. Eingangs beantworteten die Teilnehmer einen Fragebogen zu gesundheitlichen Problemen und Lebensstil. Dies wurde jährl. wiederholt und die wöchentl. Intensität und Dauer der A erfasst. Es erfolgte eine Einteilung in 4 Kategorien: (1.) Leichte A (Gehen ≙ 2,5 MET*); (2.) Mässige A (schnelles Gehen ≙ 4,5 MET); (3.) Intensive A (Jogging ≙ 6,5 MET); (4.) Sehr intensive A (Laufen ≙ 8,5 MET). Anschliessend wurde die A-Dauer in Std./Woche × MET berechnet. Die Teilnehmer wurden in 5 Gruppen eingeteilt: (1.) Inaktiv, (2.) geringe A (3,75–7,47 MET/Std.), (3.) mittlere A (7,5–16,49), (4.) hohe A (16,5–25,49), (5.) sehr hohe A (>25).

Resultate
Pers. mit einer geringen A von 90 min/Woche oder 15 min/Tag wiesen gegenüber inaktiven ein um 14% geringeres Mortalitätsrisiko jeglicher Ursache (einschl. Krebs) und eine um 3 J. höhere Lebenserwartung auf. Jede weitere 15-min-Einheit/Tag reduzierte das Mortalitätsrisiko um weitere 4%. Diese Resultate galten für beide Geschlechter und alle Altersgruppen.

Probleme
Es handelt sich um eine Beobachtungsstudie, bei der keine Kausalität zwischen dem Nutzen und der A besteht, die Resultate scheinen jedoch unwiderlegbar. Natürlich stellt sich die Frage, ob gesunde Pers. generell aktiver sind. Ferner könnten die Teilnehmer bei der Angabe der A-Dauer übertrieben haben, womit die Resultate jedoch noch überzeugender wären.

Kommentar
Diese Studie ist von grosser Bedeutung. Bleibt noch herauszufinden, warum A gesundheitsfördernd ist: Gemeinhin wird angenommen, dass sich dadurch die endotheliale Funktion verbessert. Der grösste Nutzen wird bei 40 min A/Tag erzielt. Und schliesslich sind viele Pat. bereits von der Vorstellung, an einem A-Programm teilzunehmen, so entmutigt, dass auch die Ärzte dieses Problem fatalistisch betrachten. Aufgrund des geringen zeitlichen Aufwands und A-Mindestmasses gibt es nun aber wirklich keine Ausrede mehr …

Lancet. 2011;378:1244. / AdT
* 1 MET (metabolisches Äquivalent) = 1 kcal (Kalorienverbrauch)/kg KG × Std. Z.B.: Ruheumsatz eines ♂/Std. mit einem Gewicht von 70 kg: 1×70/70×1 = 1 MET. Stündl. Umsatz eines ♂ von 70 kg beim Joggen: 1×600/70×1 = 8,5 MET.

Ötzi, der Mann aus dem Eis: überraschende Entdeckungen! Er starb vor 5000 Jahren, wurde vor 20 Jahren auf einem Gletscher an der österreichisch-italienischen Grenze entdeckt und gibt uns nun einige überraschende Geheimnisse preis. Aufgrund von DNA-Analysen (90% seines Genoms wurden entschlüsselt) wurde festgestellt, dass er an Laktoseintoleranz litt und, soweit bekannt, der erste mit der Lyme-Krankheit infizierte Mensch war! Sollte Letztere nun in Ötzi-Krankheit umbenannt werden? Der Bürgermeister der Stadt Lyme wäre damit bestimmt nicht einverstanden …
National Geographic. 2011;November:122. / AdT

Weiterbildung und Pharmaindustrie: eine dauerhafte Allianz! 1347 Teilnehmer an Weiterbildungsveranstaltungen in den USA wurden zu einer eventuellen inhaltlichen Beeinflussung aufgrund deren finanzieller Unterstützung durch Pharmaunternehmen befragt. 88% der Teilnehmer nehmen an, dass ein solcher Einfluss besteht, aber lediglich 15% sind für eine Abschaffung des Sponsoring, und nur 42% würden für ihre Weiterbildung mehr Geld ausgeben: Schizophrenie?
Arch Int Med. 2011;171:840. / AdT

Jo-Jo-Effekt: Hormon- oder Willensfrage? Während es anscheinend möglich ist abzunehmen (Weight Watchers, Ad-hoc-Ernährungsberatung), scheint es schwierig zu sein, das erzielte Gewicht auf lange Sicht zu halten. Ein australisches Forscherteam kam auf die Idee, verschiedene, an der Gewichtshomöostase beteiligte Hormone vor und ein Jahr nach einem durchschnittlichen Gewichtsverlust von 13,5 kg zu analysieren. Nach einem Jahr war eine Veränderung bestimmter Hormonwerte im Blut ersichtlich. Insbesondere der Wert des Ghrelins, eines stark appetitanregenden Hormons, war gegenüber der Ausgangsmessung stark erhöht, und die Werte der appetitzügelnden Hormone (Amylin, Peptid YY) fielen weiterhin niedrig aus. Eine Erklärung für den Jo-Jo-Effekt?
N Engl J Med. 2011;365:1597. / AdT

Griechenland: die traurige Realität. In einem Leserbrief aus *The Lancet* werden einige dramatische Zahlen als Folge der aktuellen Krise genannt: weniger Arzt- und Zahnarztbesuche, ein Anstieg der Selbstmordrate im ersten Halbjahr 2011 um 40%, eine Zunahme der HIV-Neuinfektionen um 52%, insbesondere durch intravenöse Übertragung bei Drogenabhängigen. Einige infizieren sich sogar absichtlich, damit sie in den Genuss der 700 € Sozialhilfe/Monat und der opioidgestützten Substitutionsprogramme kommen. Ganz zu schweigen von der Arbeitslosigkeit, insbesondere im Gesundheitssektor: 26 000 Menschen werden ihre Arbeit verlieren, davon 9100 Ärzte. Das Ende einer Welt?
Lancet. 2011;378:1457 und 1459. / AdT

Autor in dieser Ausgabe: Antoine de Torrenté (AdT)