

Tägliche Bewegung senkt die Mortalität auch bei dauerhaftem Sitzen

Ekelund U. et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Lancet 2016; 388: 1302–1310

Dem menschlichen Körper macht das Dauersitzen zu schaffen: Je mehr wir sitzen, desto höher ist beispielsweise das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen. Doch sitzende Tätigkeiten sind meist unvermeidbar. Eine norwegische Studie fand nun heraus, dass man den Effekt des Dauersitzens durch tägliche Bewegung ausgleichen kann.

Grundlage der Untersuchung war eine systematische Recherche nach Kohorten-



Laut dem DKV-Report 2016 arbeiten 46% der Berufstätigen in Deutschland überwiegend am Schreibtisch, was damit einhergeht, dass sie pro Tag durchschnittlich 11 Stunden sitzen.
Quelle: Thomas Möller, Thieme Verlagsgruppe

studien zu den Themen Dauersitzen und körperliche Bewegung und deren Effekt auf die Mortalität aufgrund unterschiedlicher Ursachen. Die Auswertung umfasste insgesamt über 1 Mio. Personen weltweit, die in verschiedene Gruppen eingeteilt waren. In den Bewegungsgruppen waren sowohl Personen, die sich nur bis zu 5 min. täglich bewegten als auch Teilnehmer, die dies mehr als eine Stunde am Tag taten. Innerhalb dieser Bewegungsgruppen gab es z. B. die „Kaumsitzer“, die bis zu 4 Stunden am Tag saßen und die „Vielsitzer“, die auf mehr als 8 Stunden kamen. Diese Daten wurden mit den Sterberaten während des Untersuchungszeitraums verglichen.

Innerhalb der Nachverfolgung von 2–18 Jahren starben über 80 000 Studienteilnehmer. Je mehr sich eine Person bewegte, desto geringer fiel das Todesrisiko aus. Laut Subgruppenanalyse hatten diejenigen, die am wenigstens saßen und sich am meisten bewegten, ein um 59% geringeres Sterberisiko als Menschen, die am meisten saßen und am wenigsten körperlich aktiv waren. Im Gegensatz dazu gab es keinen signifikanten Unterschied beim Mortalitätsrisiko,

wenn körperlich Aktive (60 bis 75 min. täglich) am Tag 4, 6 oder mehr als 8 Stunden saßen. Außerdem hatten körperlich besonders aktive „Vielsitzer“ (8 Stunden täglich bei > 35,5 Stunden Bewegung pro Woche) ein geringeres Todesrisiko als „Kaumsitzer“ (< 4 Stunden täglich), die sich sehr wenig bewegten (< 2,5 Stunden pro Woche).

FAZIT

Die Analyse bestätigte nach Meinung der Autoren vorherige Untersuchungen zum erhöhten Mortalitätsrisiko bei steigenden Sitzzeiten. Sie habe aufgrund der vielen Teilnehmer eine große statistische Aussagekraft, aus der eindeutig hervorgeht, dass unter den Bewegungsmuffeln mehr Menschen sterben. Ob dieser Effekt allein auf einem Bewegungsmangel beruhte, wurde damit jedoch nicht belegt.

Dr. rer. nat. Marion Rukavina, Berlin