

Sogar ein kurzer Spaziergang hilft, das Sterblichkeitsrisiko zu verringern

Bezug Lee IM, Shiroma EJ, Kamada M, Bassett DR, Matthews CE, Buring JE. Assoziation von Schrittvolumen und -intensität mit Gesamtmortalität bei älteren Frauen. JAMA Intern Med. 2019;179(8):1105-1112. Entwurf Eine prospektive Kohortenstudie, die den Zusammenhang zwischen körperlicher Betätigung, gemessen in Schritten pro Tag, und der Gesamtmortalität testet Teilnehmer Die Studienkohorte umfasste 18.289 Frauen in der Women’s Health Study, die in den Jahren 2011 und 2015 an sieben Tagen im Wachzustand einen Beschleunigungsmesser trugen abschließende Datenanalyse (n=16.741). Ihr Durchschnittsalter betrug 72 Jahre. Zielparameter Todesfälle wurden entweder durch Familienmitglieder oder öffentliche Aufzeichnungen festgestellt. Wichtige Erkenntnisse Während einer durchschnittlichen Nachbeobachtungszeit von 4,3 Jahren starben …



Bezug

Lee IM, Shiroma EJ, Kamada M, Bassett DR, Matthews CE, Buring JE. Assoziation von Schrittvolumen und -intensität mit Gesamtmortalität bei älteren Frauen. *JAMA Intern Med.* 2019;179(8):1105-1112.

Entwurf

Eine prospektive Kohortenstudie, die den Zusammenhang zwischen körperlicher Betätigung, gemessen in Schritten pro Tag, und der Gesamtmortalität testet

Teilnehmer

Die Studienkohorte umfasste 18.289 Frauen in der Women's Health Study, die in den Jahren 2011 und 2015 an sieben Tagen im Wachzustand einen Beschleunigungsmesser trugen abschließende Datenanalyse (n=16.741). Ihr Durchschnittsalter betrug 72 Jahre.

Zielparameter

Todesfälle wurden entweder durch Familienmitglieder oder öffentliche Aufzeichnungen festgestellt.

Wichtige Erkenntnisse

Während einer durchschnittlichen Nachbeobachtungszeit von 4,3 Jahren starben 504 Frauen. Das Sterberisiko war umgekehrt mit der Anzahl der Schritte pro Tag verbunden. Das Sterberisiko nahm mit zunehmender Anzahl der täglichen Schritte signifikant ab. Die Frauen wurden nach Anzahl der Schritte und Intensität der Anstrengung, interpretiert aus der Häufigkeit der Schritte, in 4 Quartile eingeteilt. Diejenigen im ersten Quartil machten durchschnittlich 2.718 Schritte pro Tag; im zweiten Quartil 4.363 Schritte pro Tag; im dritten 5.905 Schritte pro Tag; und im vierten Quartil 8.442 Schritte pro Tag.

Setzt man das relative Sterberisiko für die Frauen im untersten

Quartil der Schritte pro Tag auf 1,00, sinkt das Risiko für jedes Quartil signifikant. Das Risiko sank auf 0,51 für Personen im zweiten Quartil, 0,44 im dritten und 0,33 im vierten (*P*

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki