



Studie: Auswirkungen des Gehens auf Krebs und kardiovaskuläre Mortalität

Die Studie untersucht die Zusammenhänge zwischen der täglichen Schrittzahl und -intensität und der Inzidenz und Mortalität von Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und der Gesamtmortalität. Die Studie verwendet Daten von 78.500 Teilnehmern und kommt zu dem Ergebnis, dass Menschen, die bis zu 10.000 Schritte pro Tag zurücklegen, ein geringeres Risiko für Krankheiten und eine geringere Sterblichkeit aufweisen. Die Studie zeigt auch, dass höhere Schrittfrequenzen zusätzliche Vorteile bieten können. Die Studie betont die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung für die Gesundheit und schlägt vor, dass Fitness-Tracker zur Überwachung der Aktivität und zur Festlegung von Bewegungszielen hilfreich sein können. Details der Studie: Referenz Del Pozo Cruz …



Die Studie untersucht die Zusammenhänge zwischen der täglichen Schrittzahl und -intensität und der Inzidenz und Mortalität von Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und der Gesamtmortalität. Die Studie verwendet Daten von 78.500 Teilnehmern und kommt zu dem Ergebnis, dass Menschen, die bis zu 10.000 Schritte pro Tag zurücklegen, ein geringeres Risiko

für Krankheiten und eine geringere Sterblichkeit aufweisen. Die Studie zeigt auch, dass höhere Schrittfrequenzen zusätzliche Vorteile bieten können. Die Studie betont die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung für die Gesundheit und schlägt vor, dass Fitness-Tracker zur Überwachung der Aktivität und zur Festlegung von Bewegungszielen hilfreich sein können.

Details der Studie:

Referenz

Del Pozo Cruz B, Ahmadi MN, Lee IM, Stamatakis E. Prospektive Zusammenhänge der täglichen Schrittzahl und -intensität mit der Inzidenz und Mortalität von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie der Gesamtmortalität. *JAMA Intern Med.* 2022;182(11):1139-1148.

Studienziel

Untersuchung der Zusammenhänge zwischen Schritten (Gesamtzahl der Schritte und Art der Schritte) und Mortalität (Gesamtursache, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (CVD)) und Inzidenz (Krebs und CVD).

Schlüssel zum Mitnehmen

Menschen, die bis zu 10.000 Schritte pro Tag zurücklegen, verringern das Sterberisiko (aufgrund von Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder anderen Ursachen) sowie das Risiko für das Auftreten von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wobei

Zeiten mit höherer Trittfrequenz einen zusätzlichen Nutzen bieten

Design

Beobachtende, prospektive Kohortenstudie

Teilnehmer

An dieser großen Studie nahmen 78.500 Teilnehmer teil. Das Durchschnittsalter betrug 61 Jahre und die überwiegende Mehrheit (97 %) waren Weiße. 55 % der Stichprobe waren Frauen.

Die Forscher zogen Teilnehmer aus der größeren britischen Biobank-Studie (2013–2015) heran. Sie schickten Beschleunigungsmesser per Post an diejenigen, die die Einladung zur Teilnahme angenommen hatten, und forderten sie auf, sieben Tage lang 24 Stunden am Tag einen Axivity AX3-Beschleunigungsmesser zu tragen.

Einschlusskriterien:

- Es wurden Teilnehmer mit gültigen Daten einbezogen. Dies ist definiert als:
- Mindestens 3 „gültige Überwachungstage“, also 16 Stunden Tragezeit oder mehr pro Tag. Tage müssen nicht aufeinanderfolgend sein;

- Einbeziehung von 1 Wochenendtag;
- Einbeziehung von Schlafphasen (keine Angabe der Dauer).

Ausschlusskriterien:

Teilnehmer wurden ausgeschlossen, wenn:

- Sie gaben selbst an, dass ihr Gesundheitszustand schlecht sei;
- Sie hatten aktiven Krebs oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung;
- Für alle Kovariaten (Alter, Raucherstatus, Bildung und andere) fehlten Daten.

Im Allgemeinen waren die Teilnehmer dieser Studie gesünder und hatten einen höheren sozioökonomischen Status als die Patienten der größeren britischen Biobank-Studie.

Bewertete Studienparameter

Diese Studie ging über das bloße Zählen von Schritten hinaus; Außerdem wurden die Arten der von den Teilnehmern unternommenen Schritte (zufällig oder zielgerichtet) sowie deren Intensität bewertet und bewertet, ob mit jeder Art von Schritt unterschiedliche Gesundheitsergebnisse verbunden sind.

Primäre Expositionen waren:

- Tägliche Schrittzahlen (mittlere Anzahl der Schritte über gültige Überwachungstage)
- Arten von Schritten:
 - Zufällige Schritte (definiert als weniger als 40 Schritte pro Minute)
 - Zielgerichtete Schritte (mehr als 40 Schritte/Minute)
- Schrittfrequenz:
 - Maximale 30-Minuten-Trittfrequenz (definiert als die 30 nicht aufeinanderfolgenden Minuten pro Tag mit der höchsten Schrittzahl)

Die Ermittler bezogen Gesundheitsdaten der Teilnehmer aus nationalen Datenbanken in England, Wales und Schottland (bis Oktober 2021), um Folgendes zu identifizieren:

- Todesfälle und Diagnosen von Krebs (Blase, Brust, Dickdarm, Endometrium, Speiseröhre, Magen, Kopf und Hals, Niere, Leber, Lunge, myeloische Leukämie, Myelom und Rektum)
- Todesfälle durch und Diagnosen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, Herzinsuffizienz)
- Krankenhausaufenthalte aus allen Gründen
- Todesfälle aus allen anderen Gründen

Es wurden Primär- und Sekundär Diagnosen einbezogen. Benannte Krebsherde werden am häufigsten mit geringer körperlicher Aktivität in Verbindung gebracht.¹

Primäres Ergebnis

Zusammenhang zwischen Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Gesamtmortalität im Verhältnis zur Schrittzahl und Schrittdensität in der Studienpopulation

Wichtigste Erkenntnisse

Die mittlere Nachbeobachtungszeit betrug 7,0 Jahre (53.196 Personenjahre), und in diesem Zeitraum gab es 2.179 Todesfälle, darunter 1.324 durch Krebs und 664 durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen traten bei 10.245 Menschen auf, Krebs bei 2.813.

Alle unten aufgeführten Ergebnisse waren statistisch signifikant.

Tägliche Schrittzahl:

Mit jedem weiteren Anstieg um 2.000 Schritte verringerte sich das Risiko der Gesamtmortalität relativ um 8 %, die Krebsmortalität um 11 % und die CVD-Mortalität um 10 %.

Hinweis: Persönliche Kommunikation mit dem entsprechenden Autor bestätigte mehrere Tippfehler. Allen Werten im Abschnitt „Ergebnisse“ sollte ein Minuszeichen („-“) vorangestellt werden.

Zufällige Schritte (100 Schritte/Min) mit weniger herausragenden Reduzierungen der kardiovaskulären Ergebnisse zu verbinden scheint, obwohl die Unterschiede sind statistisch nicht signifikant. Müssen

wir unseren Patienten sagen, dass sie bei 10.000 Schritten mit dem Gehen aufhören sollen? Wahrscheinlich nicht.

Aus einer gegenteiligen Perspektive ergab eine Studie von Postboten in Glasgow aus dem Jahr 2017, dass eine höhere Schrittzahl (>15.000/Tag) mit weniger metabolischen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden war, obwohl die Mortalität nicht bewertet wurde.⁵ Dies scheint eher dem zu entsprechen, was wir von einem höheren Aktivitätsniveau erwarten würden.

Darüber hinaus führen die Autoren des hier besprochenen Papiers eine „statistische Unsicherheit“ über der Schwelle von 10.000 Schritten an, die möglicherweise darauf zurückzuführen ist, dass im Club mit mehr als 10.000 Schritten einfach weniger Teilnehmer anwesend sind. Zukünftige Forschungen könnten klären, ob es schädlich ist, mehr als 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Dieses Papier identifiziert keine statistisch signifikante Gefahr.

Diese Studie liefert einige wichtige Informationen, die wir unseren Patienten mitteilen können. Erstens ist jede Menge Bewegung, die Sie machen können, von Vorteil. Das erinnert mich an meine älteren Patienten oder Palliativpatienten, die sich immer noch in ihren eigenen vier Wänden bewegen, die Treppen hinaufgehen und leichte Hausarbeiten erledigen. Diese Patienten empfinden das Ziel von 10.000 Schritten möglicherweise als entmutigend und abschreckend. Es ist schön, den Nachweis erbringen zu können, dass ihre Bemühungen, in Bewegung zu bleiben, eindeutig von Vorteil sind.

Zweitens scheint es, dass mehr wirklich besser ist. Die Tatsache,

dass die Beweise über 10.000 Schritte hinaus weniger sicher sind, könnte so etwas wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung sein. Die Beliebtheit des 10.000-Schritte-Ziels könnte dazu führen, dass weniger Menschen dieses Ziel überschreiten, sodass wir derzeit weniger Belege für eine höhere Schrittzahl haben. Auf jeden Fall unterstützt dieses Papier den Vorschlag, so viel Bewegung wie möglich zu machen, mindestens bis zu 10.000 Schritte.

Schließlich kann ein Training mit höherer Intensität vorteilhafter sein. Ihre Sterblichkeits- und Morbiditätsrisiken werden durch einen flotten Spaziergang im Freien wahrscheinlich stärker gesenkt, als wenn Sie zwischen den Netflix-Folgen von der Couch zum Kühlschrank schlendern, selbst wenn Ihre Schrittzahl ähnlich ist.

Schrittzähler sind für Patienten eine praktische Möglichkeit, ihre Aktivität zu messen und können Menschen tatsächlich dazu anregen, sich mehr zu bewegen.⁶ In einer kanadischen Umfrage aus dem Jahr 2018 besaß über ein Viertel der Teilnehmer einen tragbaren Fitness-Tracker.⁷ Mit diesen beliebten Geräten können Patienten und Ärzte gemeinsam Bewegungsziele festlegen und bewerten. Wenn wir über Daten verfügen, die uns bei der Wahl unserer Trainingsziele helfen, werden Fitness-Tracker für jedermann besser geeignet.

1. Moore SC, Lee IM, Weiderpass E, Campbell PT. Zusammenhang zwischen körperlicher Freizeitaktivität und dem Risiko für 26 Krebsarten bei 1,44 Millionen Erwachsenen. *JAMA Intern Med.* 2016;176(6):816-825.

2. Cox D. Passen Sie auf, was Sie tun: Warum das Tagesziel von 10.000 auf schlechten wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Die Guardian-Website.
<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/sep/03/watch-your-step-why-the-10000-daily-goal-is-built-on-bad-science>. Zugriff am 20. März 2023
3. Lee IM, Shiroma EJ, Kamada M, Bassett DR, Matthews CE, Buring JE. Zusammenhang von Schrittvolumen und -intensität mit der Gesamtmortalität bei älteren Frauen. *JAMA Intern Med.* 2019;179(8):1105-1112.
4. Paluch AE, Bajpai S, Bassett DR, et al. Tägliche Schritte und Gesamtmortalität: eine Metaanalyse von 15 internationalen Kohorten. *Lancet Public Health.* 2022;7(3):e219-e228.
5. Tigbe WW, Granat MH, Sattar N, Lean MEJ. Die in sitzender Haltung verbrachte Zeit ist mit dem Taillenumfang und dem kardiovaskulären Risiko verbunden. *Int J Obes (Lond).* 2017;41(5):689-696.
6. Tang MSS, Moore K, McGavigan A, Clark RA, Ganesan AN. Wirksamkeit tragbarer Tracker auf körperliche Aktivität bei gesunden Erwachsenen: systematische Überprüfung und Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien. *JMIR Mhealth Uhealth.* 2020;8(7):e15576.
7. Paré G, Leaver C, Bourget C. Verbreitung der digitalen Gesundheitsselbstverfolgungsbewegung in Kanada: Ergebnisse einer nationalen Umfrage. *J Med Internet Res.* 2018;20(5):e177.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki