

4000 Schritte schützen das Herz

Datum: 19.09.2018

Original Titel:

Effects of Walking on Coronary Heart Disease in Elderly Men with Diabetes

MedWiss - Viele Schritte am Tag erwiesen sich in dieser Studie gerade für ältere Männer mit Diabetes als hilfreich: wer mehr als 2,4 km am Tag zu Fuß absolvierte, minderte sein Risiko für Herzkrankheiten auf ein Maß, welches dem von Gesunden entspricht.

Zahlreiche Studien haben bereits die gesundheitlichen Vorteile von regelmäßigem Spazieren gehen beleuchtet: wer viel zu Fuß unterwegs ist, lebt länger und erkrankt seltener an Herzerkrankungen und Krankheiten des Alters. Forscher aus den USA und Mexiko gingen in ihrer Studie nun den Vorteilen vom Spazieren gehen bei älteren Personen auf den Grund. Die Forscher interessierte im Speziellen, ob gesunde Personen und Personen mit Typ-2-Diabetes im unterschiedlichen Maß von dem Spazieren gehen profitieren.

Knapp 2800 ältere Männer mit und ohne Diabetes zu ihrem Spazierverhalten befragt

Für ihre Studie analysierten die Forscher 2732 Männer mit und ohne Diabetes im Alter zwischen 71 und 93 Jahren. Die Männer wurden das erste Mal zwischen 1991 und 1993 untersucht. Bei allen Männern wurde erfasst, wie viel sie täglich spazieren gingen. Bei der Erstbefragung litt keiner der Männer an einer Herzkrankheit. Die Männer wurden dann für bis zu 7 Jahre nachbeobachtet.

Zu Fuß unterwegs zum Schutz für das Herz

Männer mit Typ-2-Diabetes, die weniger als 400 m am Tag zu Fuß gingen, hatten ein deutlich erhöhtes Risiko für eine Herzkrankheit im Vergleich zu gesunden Männern, die genauso wenig Schritte am Tag absolvierten. Anders verhielt es sich aber, wenn die Männer viel aktiv waren und mehr als 2,4 km am Tag (2,4 km entsprechen je nach Schrittlänge etwa 3430 bis 4000 Schritten) spazierten: in diesem Fall wiesen die Männer mit Diabetes kein höheres Risiko, am Herzen zu erkranken, im Vergleich zu den nicht an Diabetes erkrankten Männern auf. Bei den Männern mit Diabetes minderte sich das Risiko für Herzkrankheiten mit steigender Anzahl der Schritte am Tag. Bei den gesunden Männern hingegen war dieser Zusammenhang weniger deutlich ausgeprägt.

Die Studie ist demnach eine sehr schöne Motivation für ältere Männer mit Typ-2-Diabetes: viel spazieren zu gehen stellt sich als einfache, sichere und leicht anwendbare Form der Bewegung dar, mit dem das Risiko für Herzkrankheiten so deutlich abgeschwächt werden kann, dass es dem von einer gesunden Person ohne Diabetes entspricht.

Referenzen:

Kimata C, Willcox B, Rodriguez BL. Effects of Walking on Coronary Heart Disease in Elderly Men with Diabetes. *Geriatrics* (Basel). 2018 Jun;3(2). pii: 21. doi: 10.3390/geriatrics3020021. Epub 2018 Apr 19.