

90 Minuten Sport pro Woche gegen postpartale Depression

Datum: 13.02.2023

Original Titel:

Effect of physical activity on prevention of postpartum depression: A dose-response meta-analysis of 186,412 women

Kurz & fundiert

- Bewegung hilft gegen postpartale Depression – aber welche und wieviel?
- Metaanalyse über 23 Studien und 186 412 Frauen
- Sport senkt Risiko, Bewegung in Beruf und Haushalt nicht
- Für positiven Effekt: mindestens 90 Minuten Bewegung pro Woche

MedWiss – Die vorliegende Metaanalyse über 23 Studien mit insgesamt 186 412 Frauen untersuchte die schützenden Effekte körperlicher Aktivität gegenüber postpartaler Depression. Die Analyse zeigte, dass sportliche Bewegung das Risiko für Depression nach der Geburt senkt, Bewegung in Beruf und Haushalt halfen hingegen nicht.

Körperliche Aktivität gilt als eine gute Methode, einer Depression anschließend an die Geburt (postpartale Depression) vorzubeugen. Eine Evidenz zur dosierungsabhängigen Wirksamkeit fehlt jedoch. Die vorliegende Metaanalyse untersuchte schützende Effekte von körperlicher Aktivität gegenüber postpartaler Depression und welchen Einfluss die Art und Menge an Bewegung hat.

Postpartaler Depression vorbeugen: Bewegung ist wichtig

Die Wissenschaftler ermittelten Studien aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Medline, Embase und Web of Science mit Veröffentlichung zwischen 1968 bis Mai 2022. Lediglich randomisiert-kontrollierte Studien und prospektive Studien wurden berücksichtigt. Die in den Studien untersuchten Effekte wurden mittels Effektgröße (Odds Ratio, OR) mit einem 95 % Konfidenzintervall (95 % KI) verglichen.

Metaanalyse über 23 Studien und 186 412 Frauen

Insgesamt 23 Studien wurden analysiert, darunter 14 randomisiert-kontrollierte Studien und 9 prospektive Kohortenstudien, mit insgesamt 186 412 teilnehmenden Frauen. Die Gesamtanalyse zeigte einen statistisch signifikanten, positiven Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Vorbeugung einer postpartalen Depression (OR: 0,73; 95 % KI: 0,61 – 0,87; $p < 0,001$). Auch die Untergruppenanalyse von europäischen Studien deutete auf eine signifikante Korrelation zwischen körperlicher Aktivität und reduziertem Risiko für postpartale Depression (OR: 0,85; 95 % KI: 0,76 – 0,95; $p = 0,004$). Allerdings zeigte sich nicht jede Art der körperlichen Aktivität als gleich hilfreich. So war Sport mit einer Besserung von Symptomen einer postpartalen Depression assoziiert,

hingegen schien körperliche Aktivität bei der Arbeit und im Haushalt tendenziell eher zu einem höheren Risiko beizutragen bzw. neutral zu sein.

- Sport: OR: 0,89; 95 % KI: 0,78 - 1,00; $p < 0,001$
- Arbeit: OR: 1,05; 95 % KI: 0,37 - 2,97; $p = 0,065$
- Haushalt: OR: 1,16; 95 % KI: 0,89 - 1,52; $p = 0,986$

Die Dosis-Ansprech-Analyse zeigte einen Trend für einen J-förmigen, inversen Zusammenhang zwischen Dauer der körperlichen Aktivität und Inzidenz postpartaler Depression auf. Mindestens 90 Minuten Sport pro Woche, so die Analyse, tragen zu einer Senkung des Depressionsrisikos nach der Geburt bei.

90 Minuten wöchentlicher Sport helfen, Bewegung bei Arbeit und Haushalt nicht

Die Metaanalyse zeigte körperliche Aktivität als mögliche Intervention zur Prävention postpartaler Depression auf und spezifizierte dabei auch, dass speziell sportliche Aktivität, mit mindestens 90 Minuten pro Woche, diesen positiven Effekt hat, nicht aber körperliche Aktivität in Beruf oder Haushalt.

Referenzen:

Yuan, M. et al. Effect of physical activity on prevention of postpartum depression: A dose-response meta-analysis of 186,412 women; Front. Psychiatry, 04 November 2022; Sec. Public Mental Health; <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.984677>