MedWiss.Online

Aerobic verbessert den körperlichen Zustand von Darmkrebs-Überlebenden

Datum: 21.03.2018

Original Titel:
Dose-response effects of aerobic exercise on body composition among colon cancer survivors: a randomised controlled trial

Es ist wissenschaftlich belegt, dass körperliche Bewegung nach einer Darmkrebs-Diagnose mit einem niedrigeren Risiko für Krankheitsrückfall und Sterblichkeit zusammenhängt. Demgegenüber steht ein Übermaß an Fettgewebe an den Eingeweiden (viszerales Fettgewebe) in Verbindung mit einem höheren Risiko für Krankheitsrückfälle bei Darmkrebs. Die biologischen Prozesse, durch die körperliche Bewegung das Krankheitsergebnis von Darmkrebs verbessern kann, sind noch unklar. Daher liegt die Vermutung nahe, dass eine Verringerung des viszeralen Fettgewebes durch gesteigerte körperliche Aktivität eine Darmkrebserkrankung positiv beeinflusst.

Dieser Frage ging eine US-Studie mit 39 Überlebenden von Darmkrebserkrankungen (Stadium I bis III) nach, die operativ und mit begleitender Chemotherapie behandelt wurden. Die Patienten wurden in drei Gruppen aufgeteilt, in denen sie entweder keine zusätzliche Bewegung oder Aerobic Übungen zu je 150 bzw. 300 Minuten pro Woche ausführten. Nach sechs Monaten wurde der viszerale Fettgewebsanteil der Patienten als Endpunkt der Studie gemessen.

Das Training der Patienten verringerte den Anteil an viszeralem Fettgewebe in Abhängigkeit von der „Dosis“. Im Vergleich zu der Kontrollgruppe hatten Patienten mit einer geringen Trainingsdosis (150 min/Woche) fast 10 cm^2 und mit einer hohen Trainingsdosis (300 min/Woche) fast 14 cm^2 viszerales Fettgewebe verloren. Eine Erhöhung der Trainingszeit um eine Stunde pro Woche führte demnach statistisch zu einem Verlust von 2,7 cm^2 viszeralem Fettgewebe.

Diese Ergebnisse zeigen, dass bei Patienten mit behandeltem Darmkrebs Aerobic Trainingseinheiten zu einer dosisabhängigen Verringerung des viszeralen Fettgewebes führen. Das viszerale Fettgewebe bezeichnet das Fett in der freien Bauchhöhle, welches die inneren Organe, insbesondere den Magen-Darm-Trakt, umgibt. Eine Verringerung des viszeralen Fettgewebes durch Bewegung oder Training ist möglicherweise ein Grund für ein geringeres Risiko von Krankheitsrückfällen bei Darmkrebs.

Referenzen:
Brown JC, Zemel BS, Troxel AB, Rickels MR, Damjanov N, Ky B, Rhim AD, Rustgi AK, Courneya KS, Schmitz KH. Dose-response effects of aerobic exercise on body composition among colon cancer survivors: a randomised controlled trial. Br J Cancer. 2017 Nov 21;117(11):1614-1620. doi: 10.1038/bjc.2017.339. Epub 2017 Sep 21.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de