

Aktive Freizeitgestaltung reduziert das Rezidivrisiko bei Brustkrebspatientinnen

Datum: 10.10.2022

Original Titel:

Recreational physical activity reduces breast cancer recurrence in female survivors of breast cancer: A meta-analysis

Kurz & fundiert

- Metaanalyse: Einfluss körperlich aktiver Freizeitgestaltung auf Brustkrebspatientinnen
- Positiver Einfluss auf Rezidivrisiko und krankheitsspezifische Sterblichkeit
- Reduktion des Brustkrebsrisikos bei gesunden Frauen

MedWiss - Der positive Einfluss von Sport auf das Brustkrebsrisiko wurde schon in zahlreichen Studien festgestellt. Dabei werden jedoch oft sportliche Aktivitäten untersucht, die aufgrund ihrer Intensität große Anstrengung erfordern. Wissenschaftler haben nun in einer Metaanalyse den Einfluss von Sport in geringerer Intensität für die Freizeitgestaltung untersucht. Dabei wurde eine entspanntere, spielerische Form der Aktivität untersucht. Die Studien zeigten eine deutliche Reduktion des Rezidivrisikos und der krankheitsspezifischen Sterblichkeit. Bei gesunden Frauen wurde eine Reduktion des Brustkrebsrisikos festgestellt.

Geringe körperliche Aktivität gilt als wichtiger Risikofaktor für die Entwicklung von Brustkrebs. So wurde z. B. in einer Studie eine Erhöhung des Brustkrebsrisikos bei Tätigkeiten, die im Sitzen ausgeführt werden, um 15,5 % festgestellt. Im Gegensatz dazu konnten zahlreiche Studien zeigen, dass eine sportliche Betätigung das Brustkrebsrisiko reduziert. Dabei werden jedoch häufig sportliche Aktivitäten untersucht, die ein hohes Maß an Intensität aufweisen und ggf. mit großer Anstrengung verbunden sind.

Aktive Freizeitgestaltung als Alternative

Da nicht jeder in der Lage dazu ist, Sport mit intensiver Belastung und mit geringerer Erholungszeit durchzuführen, haben Wissenschaftler in einer Metaanalyse den Einfluss einer aktiven Freizeitgestaltung auf das Brustkrebsrisiko untersucht. Gemeint ist hiermit eine spielerische und konstante Einbindung physischer Aktivität in die Freizeitgestaltung, die mit einer entspannten Herangehensweise und mit ausreichenden Pausen durchgeführt werden kann. Dabei wurden Aktivitäten einbezogen, die im Zusammenhang mit Fitness- oder Entspannungstechniken stehen wie z. B. Yoga, Thai-Chi oder Tanzen.

Für die Metaanalyse wurden elf Studien aus medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken ermittelt. Für die Bewertung des Einflusses auf das Brustkrebsrisiko wurde das 95 % Konfidenzintervall des relativen Risikos (RR) gebildet.

Aktive Freizeitgestaltung reduziert Rezidivrisiko

Die Analyse ergab eine deutliche Reduktion des Risikos eines Wiederauftretens der Krankheit und der krankheitsspezifischen Sterblichkeitsrate. Zudem wurde bei gesunden Frauen eine Reduktion des Brustkrebsrisikos erreicht.

- Abnahme Rezidivrisiko: 16 % (RR: 0,84; 95 % KI: 0,78 - 0,91)
- Abnahme Rezidiv/krankheitsspezifische Mortalität: 23% (RR: 0,77; 95 % KI: 0,66 - 0,91)
- Abnahme Brustkrebsrisiko: 18 % (RR: 0,82; 95 % KI: 0,74 - 0,91)

Die Autoren schlussfolgerten, dass aktive Freizeitgestaltung ein interessantes therapeutisches Mittel sei, um eine Reduktion des Rezidivrisikos bei Brustkrebspatientinnen zu erreichen.

Referenzen:

Zagalaz-Anula N, Mora-Rubio MJ, Obrero-Gaitán E, Del-Pino-Casado R. Recreational physical activity reduces breast cancer recurrence in female survivors of breast cancer: A meta-analysis. *Eur J Oncol Nurs*. 2022 Aug;59:102162. doi: 10.1016/j.ejon.2022.102162 . Epub 2022 Jun 11. PMID: 35716452 .