

## Bewegung wirkt sich weltweit positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus

**Datum:** 16.07.2018

**Original Titel:**

The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study

**Wissenschaftler sammelten Daten von Personen aus 17 verschiedenen Ländern. Sie stellten fest, dass eine höhere körperliche Aktivität - ob entspannender oder nicht entspannender Natur - einen schützenden Effekt bezüglich des Sterberisikos und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatte. Diese positive Wirkung konnte bei Personen aller 17 beobachteten Ländern beobachtet werden.**

---

Regelmäßige Bewegung ist gut für ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Das ist allseits bekannt. Doch die meisten Studien, die das zeigten, wurden in Ländern mit hohem Einkommen durchgeführt, in denen die körperlichen Aktivitäten meist in der Freizeit stattfanden und oft entspannend ausfielen. Es ist derzeit nicht bekannt, ob auch die Einwohner der Länder mit einem niedrigeren Einkommen von der körperlichen Aktivität profitieren, die in diesen Ländern meist weniger entspannend ist und oft auch nicht der Erholung dient. Unterscheidet sich die Wirkung der regelmäßigen Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System je nach Land? Welches Ausmaß und welche Art der körperlichen Aktivität fördert die Herz-Kreislauf-Gesundheit und verlängert die Lebenszeit?

### **Forscher sammelten Daten von Personen aus 17 verschiedenen Ländern**

Dies wollten 28 Wissenschaftler aus 14 verschiedenen Ländern herausfinden. Sie suchten zu diesem Zweck nach Teilnehmern aus 17 verschiedenen Ländern: Kanada, Schweden, Vereinigte Arabische Emirate, Argentinien, Brasilien, Chile, Polen, Türkei, Malaysia, Südafrika, China, Kolumbien, Iran, Bangladesch, Indien, Pakistan und Simbabwe. Erwachsene zwischen 35 und 70 Jahren, die in diesen Ländern lebten und auch in den kommenden 4 Jahren nicht vorhatten umzuziehen, wurden eingeladen, an der Studie teilzunehmen. Dabei wurde darauf geachtet, dass die Teilnehmer sowohl aus städtischen als auch aus ländlichen Regionen dieser Länder kamen, um die geografische Vielfalt zu berücksichtigen. Eine weitere Voraussetzung für die Teilnahme war, dass die Personen zu dem Zeitpunkt noch nicht an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung litten. Mit einem speziellen Fragebogen wurde festgestellt, wie häufig und in welcher Form die Teilnehmer körperlich aktiv waren. Die Teilnehmer wurden im Durchschnitt 6,9 Jahren begleitet. Es wurde protokolliert, wie häufig in dem Beobachtungszeitraum Todesfälle und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herzschwäche, auftraten.

### **Je aktiver die Teilnehmer waren, desto geringer was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen - in allen Ländern**

Insgesamt füllten 130843 Personen ohne bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankung den Fragebogen zu ihrem Bewegungsverhalten aus. Die Studienteilnehmer wurden je nach ihrer körperlichen Aktivität

in verschiedene Gruppen eingeteilt: wenig aktiv (weniger als 150 Minuten pro Woche), mittelmäßig aktiv (150 bis 750 Minuten pro Woche), sehr aktiv (mehr als 750 Minuten pro Woche). Es fiel auf, dass die Personen, die mittelmäßig bis sehr aktiv waren, seltener von einer Herz-Kreislauf-Erkrankung betroffen waren und seltener starben als Personen, die sich nur wenig bewegten. Dabei war der positive Effekt der körperlichen Aktivität größer, je aktiver die Teilnehmer waren. Interessanterweise konnte der schützende Effekt der regelmäßigen Bewegung in allen Ländern beobachtet werden. Es machte somit keinen Unterschied, ob die Personen in einem Land lebten, das ein hohes Einkommen hatte, oder in einem Land mit niedrigem Einkommen. Sowohl entspannende Bewegung als auch körperliche Aktivität, die nicht der Erholung diente, hatten eine schützende Wirkung auf die Studienteilnehmer.

Eine höhere körperliche Aktivität – ob entspannender oder nicht entspannender Natur – hatte somit einen schützenden Effekt bezüglich des Sterberisikos und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese positive Wirkung konnte bei Personen aller 17 beobachteten Ländern festgestellt werden und war auch dann schon messbar, wenn die Personen nur mittelmäßig statt wenig aktiv waren. Regelmäßige Bewegung stellt somit weltweit eine einfache, günstige und weit anwendbare Möglichkeit dar, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen im mittleren Alter vorzubeugen.

**Referenzen:**

Lear SA, Hu W, Rangarajan S, Gasevic D, Leong D, Iqbal R, Casanova A, Swaminathan S, Anjana RM, Kumar R, Rosengren A, Wei L, Yang W, Chuangshi W, Huaxing L, Nair S, Diaz R, Swidon H, Gupta R, Mohammadifard N, Lopez-Jaramillo P, Oguz A, Zatonska K, Seron P, Avezum A, Poirier P, Teo K, Yusuf S. The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study. *Lancet*. 2017 Dec 16;390(10113):2643-2654. doi: 10.1016/S0140-6736(17)31634-3. Epub 2017 Sep 21.