

Demenzrisiko: Körperliche Aktivität zählt vor allem ab der Lebensmitte

Körperliche Aktivität scheint vor Demenz zu schützen. Unklar war bisher, inwieweit es darauf ankommt, in welcher Lebensphase sich Menschen viel bewegen. Prospektiv erhobene Daten der „Framingham Heart Study“ deuten nun darauf hin, dass vor allem viel Bewegung ab der Lebensmitte das Demenzrisiko positiv beeinflusst. Eine signifikante Assoziation zu Sport in jungen Jahren ergab sich nicht.

Bis zu 45 % der Demenzerkrankungen lassen sich durch Modifikation von Risikofaktoren verhindern. Eine wichtige Stellschraube ist körperliche Aktivität. In welcher Lebensphase sie besonders greift, ist bisher nicht klar. Die meisten Studien konzentrierten sich bislang auf mittlere und späte Lebensphasen. Anhand von Daten aus der prospektiven „Framingham Heart Study“ wurden Personen analysiert, die initial demenzfrei waren und bei denen zum Zeitpunkt des Studieneinschlusses die körperliche Aktivität erfasst worden war [1].

Je nach Alter zu den Untersuchungszeitpunkten in der Hauptstudie wurden drei Gruppen definiert:

- Die Gruppe „frühes Erwachsenenalter“ umfasste 1.526 Personen, die zum Zeitpunkt der zweiten Studienphase (1979-1983) 26-44 Jahre alt waren.
- Die Gruppe „mittleres Erwachsenenalter“ umfasste 1.943 Teilnehmende, die bei der vierten Untersuchung (1987-1991) 45-64 Jahre alt waren.
- Das „späte Erwachsenenalter“ repräsentierten 885 Personen, die bei der siebten Untersuchung (1998-2001) 65-88 Jahre alt waren.

Die körperliche Aktivität wurde mit Hilfe des „Physical Activity Index“ (PAI)-Index erfasst. Dieser ergibt sich aus den täglich selbstberichtet schlafend, sitzend oder mit leichter, moderater oder starker körperlicher Aktivität verbrachten Stunden. Je nach PAI-Höhe bildete das Forschungsteam altersspezifische Quintilen. Quintile 1 mit der geringsten körperlichen Aktivität diente jeweils als Referenz.

Das Durchschnittsalter in den drei Altersgruppen betrug 36,7, 54 und 71 Jahre, jeweils etwas mehr als die Hälfte waren Frauen. Während des Follow-ups von im Mittel 37,2, 25,9 und 14,5 Jahren entwickelten 567 Person eine Demenz, davon 369 eine Alzheimer-Demenz. Während körperliche Aktivität im jungen Erwachsenenalter keinen relevanten Einfluss auf das spätere Demenzrisiko hatte, ging viel Bewegung im mittleren und hohen Lebensalter mit einer signifikanten Reduktion des Demenzrisikos einher. So reduzierte Bewegung im mittleren Alter das Risiko in Quintile 4 gegenüber Quintile 1 um 40 % und in Quintile 5 um 41 %, im hohen Alter waren es 36 % und 45 %. Die Ergebnisse spezifisch bezüglich Alzheimer-Demenz waren ähnlich.

Während andere Variablen, wie Body Mass Index, Raucherstatus, Bluthochdruck oder Diabetes mellitus keinen Einfluss auf die Effekte von Bewegung hatten, beeinträchtigte der Apolipoprotein E (APOE) ϵ 4-Status die Wirkung körperlicher Aktivität: Im mittleren Alter war Bewegung nur bei APOE ϵ 4-negativen Personen mit geringerem Demenzrisiko verbunden, in der ältesten Kohorte verringerte Bewegung das Demenzrisiko besonders bei Trägern des Gens; in der 5. Quintile sank es bei ihnen um 66 %.

[1] Marino FR, Lyu C, Li Y et al. Physical Activity Over the Adult Life Course and Risk of Dementia in the Framingham Heart Study. JAMA Netw Open. 2025 Nov 3;8(11):e2544439.
<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2841638>