

Fitness halbiert Herz-Risiko

Datum: 07.01.2019

Original Titel:

Peak oxygen uptake and incident coronary heart disease in a healthy population: the HUNT Fitness Study

MedWiss – Mit viel Bewegung kann das Herz-Kreislauf-Risiko gesenkt werden.

Wissenschaftler fanden in der vorliegenden Studie heraus, dass Personen mit einer guten Fitness ein bis zu 48 % geringeres Risiko für die koronare Herzkrankheit (KHK) hatten.

Bewegung tut gut. Mit ausreichender Bewegung kann nicht nur ein gesundes Körpergewicht erreicht und gehalten werden, sondern auch das Risiko für viele Erkrankungen reduziert werden. Gerade auf das Herz-Kreislauf-System scheint körperliche Aktivität einen schützenden Effekt zu haben. Dementsprechend wird angenommen, dass fittere Menschen ein geringeres Herz-Kreislauf-Risiko haben. Dies untersuchten Wissenschaftler aus Norwegen mit Unterstützung aus Australien. Sie wollten herausfinden, welcher Zusammenhang zwischen der Fitness und dem Herz-Kreislauf-Risiko besteht.

Wissenschaftler bestimmten die maximale Sauerstoffaufnahme von mehr als 4000 Erwachsenen

An der Studie nahmen 4257 Erwachsene teil, die weder an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, noch an einer Lungenerkrankung, Krebs oder Bluthochdruck litten. 51 % der Teilnehmer waren Frauen. Um die Fitness der Teilnehmer beurteilen zu können, bestimmten die Wissenschaftler die maximale Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) der Patienten während eines speziellen Laufbandtrainings. Die Sauerstoffaufnahme beschreibt die Menge an Sauerstoff, die aus der eingeatmeten Luft pro Minute aufgenommen wird. Sie steigt bei körperlicher Belastung an. Die Teilnehmer wurden im Durchschnitt 8,8 Jahre lang begleitet.

Je höher die maximale Sauerstoffaufnahme, desto geringer das KHK-Risiko

Die durchschnittliche Sauerstoffaufnahme lag bei den Frauen bei 36,0 ml pro Kilogramm und Minute und bei den Männern bei 44,4 ml pro Kilogramm und Minute. Während des Beobachtungszeitraums waren 147 Teilnehmer von einem dramatischen Herz-Kreislauf-Ereignis betroffen. Zu diesen zählte die Diagnose „koronare Herzkrankheit (KHK)“, Tod aufgrund einer KHK oder eine Maßnahme zur Wiederherstellung der Durchblutung – je nachdem, was zuerst eintraf. Die Wissenschaftler stellten bei der Auswertung der Daten fest, dass das Risiko für die genannten dramatischen Herz-Kreislauf-Ereignisse mit der Fitness der Teilnehmer zusammenhing. Berechnungen zufolge sank mit jeder Steigerung der maximalen Sauerstoffaufnahme um 3,5 ml Sauerstoff pro Minute pro kg Körpergewicht (eine MET-Einheit, kurz für *metabolic equivalent of task*) das Risiko um 15 % – und zwar bei beiden Geschlechtern. Ein Vergleich zwischen den Teilnehmern mit dem höchsten VO_{2max} und den Teilnehmern mit dem kleinsten VO_{2max} zeigte, dass die Teilnehmer mit der besseren Fitness ein um 48 % geringeres Risiko für die dramatischen Herz-Kreislauf-Ereignisse hatten. Mit einer guten Fitness konnte somit das Risiko, an einer KHK zu erkranken oder zu sterben oder eine Maßnahme zur Wiederherstellung der Durchblutung über sich

ergehen lassen zu müssen, nahezu halbiert werden.

Menschen mit einer höheren maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) hatten somit ein geringeres KHK-Risiko. Dabei galt: je höher der VO_{2max} , desto geringer das KHK-Risiko. Mit einer guten Fitness konnte das Risiko sogar nahezu halbiert werden. Diese Studie zeigt wieder einmal, wie wichtig körperliche Aktivität und eine gute Fitness für die Herzgesundheit sind.

Referenzen:

Letnes JM, Dalen H, Vesterbeekmo EK, Wisløff U, Nes BM. Peak oxygen uptake and incident coronary heart disease in a healthy population: the HUNT Fitness Study. Eur Heart J. 2018 Nov 29. doi: 10.1093/eurheartj/ehy708. [Epub ahead of print]