

Fußballtraining bremst das Altern und ist gut für das Herz

Fußballtraining setzt auf zellulärer Ebene Mechanismen in Gang, die dem Alterungsprozess entgegen wirken und langfristig positive Auswirkungen auf die Herzgesundheit haben können.

Fußballtraining setzt auf zellulärer Ebene Mechanismen in Gang, die dem Alterungsprozess entgegen wirken und langfristig positive Auswirkungen auf die Herzgesundheit haben können. Das berichtet PD Dr. Christian Werner (Universitätsklinikum des Saarlandes, Homburg) auf dem Kongress der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC), bei dem in München 31.000 Teilnehmer aus 150 Ländern zusammenkommen.

Der Einfluss des Fußballtrainings auf Marker der so genannten zellulären Seneszenz, einem Fachbegriff für das Altern und die damit verbundenen organischen Prozesse, sei bisher noch nicht untersucht worden, sagen die Studienautoren. Das internationale Forscherteam untersuchte deshalb bei 140 jungen und älteren männlichen Fußballspielern die Telomer-Länge und die Telomerase-Aktivität und verglich diese mit untrainierten Studienteilnehmern. Telomere sind Schutzkappen auf den Enden der Chromosomen, sie werden im Laufe des Lebens mit jeder Zellteilung immer kürzer. Ist zu wenig von ihnen übrig, hört die Zelle auf, sich zu teilen. Die Telomerase ist ein Enzym des Zellkerns, das Telomere wieder herstellt. Die Enzymaktivität der Telomerase lässt sich durch die so genannte TRAP-Methode feststellen.

Im Rahmen der Studie analysierte Blutproben zeigten unter anderem, dass junge Fußballspieler eine höhere Telomerase-Aktivität hatten als die körperlich inaktive Kontrollgruppe. Es zeigte sich auch bei jüngeren und älteren Fußballspielern eine verstärkte Aktivität im Zusammenhang mit dem Telomere stabilisierenden TRF 2 (Telomere Repeat-binding factor 2), als bei der körperlich inaktiven Kontrollgruppe.

Quelle:

ESC Abstract Nr. 89707: Werner et al.: Effects of soccer training on telomere length and telomerase activity in young and aged soccer players
Poster Session 1: Sports cardiology

Über die Europäische Gesellschaft für Kardiologie

Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) vereinigt Medizinerinnen, Mediziner und Angehörige anderer Gesundheitsberufe aus mehr als 150 Ländern. Sie setzt sich dafür ein, die Herz-Kreislauf-Medizin weiter zu entwickeln und unterstützt die Menschen dabei, länger und gesünder zu leben.

Über den ESC-Kongress 2018

Der ESC-Kongress ist weltweit die größte und einflussreichste wissenschaftliche Veranstaltung im Bereich der Herz-Kreislauf-Medizin. Der ESC-Kongress 2018 findet vom 25. bis 29. August in der Messe München statt. Das wissenschaftliche Programm ist hier zu finden.