

Klare Empfehlung für körperliche Aktivität für Frauen nach einer Brustkrebsbehandlung

Datum: 13.11.2018

Original Titel:

Effects of physical exercise after treatment of early breast cancer: systematic review and meta-analysis

MedWiss - Bei Brustkrebspatientinnen im frühen Krankheitsstadium war viel Bewegung nach der Behandlung hilfreich, um Körpergewicht und die Körperzusammensetzung zu verbessern. Ebenso verhalf die sportliche Aktivität zu mehr Lebensqualität.

Sportliche Aktivität ist gut für Herz & Kreislauf, zudem macht sie Spaß und wirkt sich positiv auf das Körpergewicht und die Körperzusammensetzung aus. Studien zeigen, dass Menschen, die viel Sport treiben, auch oft gesünder sind und Krankheiten schneller und besser begegnen können.

Welche Effekte hatte körperlicher Aktivität bei Brustkrebsüberlebenden?

Brasilianische Forscher führten nun eine groß angelegte Analyse durch, die zum Ziel hatte, den Effekt von körperlicher Aktivität auf das Überleben nach einer Brustkrebserkrankung zu untersuchen. Weiterhin untersuchten die Forscher, welchen Effekt die körperliche Aktivität auf die Körperzusammensetzung und die Lebensqualität der Patientinnen hatte. Die Forscher suchten in medizinisch wissenschaftlichen Datenbanken nach passenden Studien zum diesem Thema und werteten diese zusammenfassend aus. Es wurden nur Frauen eingeschlossen, deren Brustkrebs sich in einem frühen Stadium befand, also noch nicht weit fortgeschritten war.

Längeres Überleben, reduziertes Körpergewicht und bessere Lebensqualität

Insgesamt konnten die Forscher auf die Ergebnisse von 60 Studien zurückgreifen, davon lieferte aber nur eine Studie Daten zum Überleben der Frauen. Diese Studie zeigte, dass die Frauen mit viel körperlicher Aktivität einen deutlichen Überlebensvorteil gegenüber Frauen mit weniger körperlicher Aktivität aufwiesen. Mehr körperliche Aktivität verhalf den Frauen zudem zu einem verminderten Körpergewicht und Körperfettgehalt. Ebenso wirkte sich die körperliche Aktivität günstig auf die Lebensqualität der Patientinnen aus.

Die Studienautoren schlussfolgerten anhand dieser Ergebnisse, dass körperliche Aktivität für Frauen nach einer Brustkrebsbehandlung empfohlen werden kann. Sich viel zu bewegen, besserte Körpergewicht, Körperfettgehalt und Lebensqualität der Frauen. Ergebnisse der einzigen Studie zum Überleben zeigten zudem einen Überlebensvorteil bei den Frauen, die sportlich aktiv waren.

Referenzen:

Soares Falcetta F, de Araújo Vianna Träsel H, de Almeida FK, Rangel Ribeiro Falcetta M, Falavigna M, Dornelles Rosa D. Effects of physical exercise after treatment of early breast cancer: systematic review and meta-analysis. Breast Cancer Res Treat. 2018 Aug;170(3):455-476. doi: 10.1007/s10549-018-4786-y. Epub 2018 Apr 13.