

Moderater Sport und guter Schlaf zur Rheumaprävention

Datum: 14.03.2025

Original Titel:

Sleep patterns, physical activity, genetic susceptibility, and incident rheumatoid arthritis: a prospective cohort study

Kurz & fundiert

- Schlafverhalten, körperliche Aktivität und genetisches Risiko: Relevant bei rheumatoider Arthritis (RA)?
- Prospektive Kohortenstudie mit 363 211 Erwachsenen in Europa
- Nachbeobachtung über 12,5 Jahre, 4 262 entwickelten RA
- Moderater Sport und guter Schlaf könnten Risikogene für Rheuma ausgleichen

MedWiss - Eine prospektive Kohortenstudie mit 363 211 Erwachsenen in Europa fand, dass ein gesundes Schlafverhalten und mittlere körperliche Aktivität mit einem reduzierten Risiko zur Entwicklung einer rheumatoiden Arthritis assoziiert sind. Beide Aspekte gemeinsam könnten demnach auch genetische Risikofaktoren ausgleichen.

Schlaf und körperliche Aktivität gelten als wichtige Faktoren bei der Entwicklung der rheumatoiden Arthritis (RA). Die vorliegende Studie untersuchte nun den langfristigen Einfluss von Schlafverhalten, körperlicher Aktivität und genetischer Veranlagung auf die Inzidenz von RA.

Schlafverhalten, körperliche Aktivität und genetisches Risiko: Relevant bei rheumatoider Arthritis?

Die prospektive Kohortenstudie umfasste Erwachsene in Europa. Die Autoren analysierten 5 Aspekte zum Schlafverhalten, Schlafdauer, Insomnie, Schnarchen, Chronotyp und Tages schläfrigkeit, auf deren Basis sie Schlafmuster unter Berücksichtigung von Normwerten zu gesundem Schlaf ermittelten. Die Analyse betrachtete Assoziationen von Schlafmustern, körperlicher Aktivität und genetischer Veranlagung zur Entwicklung einer RA mit dem Risiko einer RA.

Prospektive Kohortenstudie mit 363 211 Erwachsenen in Europa

Insgesamt umfasste die Studie 363 211 erwachsene Personen, von denen 4 262 in der Nachbeobachtung über 12,5 Jahre eine RA entwickelten. Ein gesundes Schlafmuster war mit reduziertem Risiko für RA assoziiert - dieser Zusammenhang war zudem Dosis-abhängig und unabhängig von klassischen Risikofaktoren und genetischer Prädisposition (Hazard Ratio, HR: 0,79; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,75 - 0,84).

Körperliche Aktivität und das Risiko für RA standen in einem nichtlinearen Zusammenhang. Wurden Teilnehmer nach der Menge an körperlicher Aktivität in 4 Gruppen unterteilt, hatten die Personen mit der zweithöchsten Aktivität das niedrigste Risiko, eine RA zu entwickeln (HR: 0,84; 95 % KI:

0,76 - 0,92). Schlaf und Sport ergänzten sich zudem zur Senkung des RA-Risikos (additive Interaktion mittlerer Schlafmuster und Bewegung; HR: 0,45; 95 % KI: 0,02 - 0,87). Dies zahlte sich besonders für Personen mit hohem genetischen Risiko für eine RA aus: Hier zeigten sich die größten absoluten Risikoreduktionen über 10 Jahre, wenn die Teilnehmer sowohl gesunde Schlafmuster als auch ausreichend körperliche Aktivität hatten (10,58 pro 1 000 Personenjahre).

Moderater Sport und guter Schlaf könnten Risikogene für Rheuma ausgleichen

Die Studie fand somit, dass ein gesundes Schlafverhalten und mittlere körperliche Aktivität mit einem reduzierten Risiko zur Entwicklung einer rheumatoiden Arthritis assoziiert sind. Beide Aspekte gemeinsam könnten demnach auch genetische Risikofaktoren ausgleichen.

Referenzen:

Ni J, Zhou Q, Meng SY, Zhou TD, Tian T, Pan HF. Sleep patterns, physical activity, genetic susceptibility, and incident rheumatoid arthritis: a prospective cohort study. BMC Med. 2024 Sep 13;22(1):390. doi: 10.1186/s12916-024-03615-5. PMID: 39272142; PMCID: PMC11401439.