

Schlanke Taille und Bewegung mindern Krebsrisiko

Datum: 10.06.2026

Original Titel:

WHO guidelines on waist circumference and physical activity and their joint association with cancer risk

Kurz & fundiert

- Beeinflussen Taillenumfang und körperliche Aktivität das Krebsrisiko?
- Krebsprävention durch Lebensstilempfehlung
- Daten der UK Biobank (n = 315 457)
- Hoher Taillenumfang: Erhöhtes Krebsrisiko, selbst bei ausreichender körperlicher Aktivität
- Geringe körperliche Aktivität: Erhöhtes Krebsrisiko, selbst bei schlanker Taille
- Kombination von wenig Bauchfett und regelmäßiger körperlicher Aktivität schützt vor Krebs
- WHO empfiehlt Taillenumfang unter 88 cm für Frauen und unter 102 cm für Männer
- Einhaltung der WHO-Empfehlungen schützt vor Krebs

MedWiss - Ein internationales Wissenschaftlerteam hat untersucht, wie Taillenumfang und körperliche Aktivität das Krebsrisiko beeinflussen. Dabei zeigte sich, dass ein hoher Taillenumfang das Krebsrisiko erhöht, selbst bei ausreichender körperlicher Aktivität. Geringe körperliche Aktivität erhöht ebenfalls das Krebsrisiko, auch bei schlanker Taille. Als Maß für Taillenumfang und körperliche Aktivität wurden die WHO-Empfehlungen herangezogen.

Ein niedriger Körperfettanteil und ein hohes Maß an körperlicher Aktivität sind wichtige Lebensstilfaktoren, die das Krebsrisiko beeinflussen können. Das Zusammenspiel von abdominaler Adipositas und körperlicher Aktivität und dem Krebsrisiko ist bislang nur unzureichend untersucht. Ein internationales Wissenschaftlerteam hat nun die individuellen und gemeinsamen Zusammenhänge zwischen Taillenumfang und körperlicher Aktivität und dem Krebsrisiko untersucht.

Auswertung von Daten aus der UK Biobank zu Taillenumfang und körperlicher Aktivität

Anhand von Daten der UK Biobank (n = 315 457) wurden Personen gemäß den WHO-Leitlinienschwelldwerten für den Taillenumfang sowie die selbstberichtete körperliche Aktivität kategorisiert. Die Referenzgruppe bestand aus Menschen mit einem empfohlenem Taillenumfang (< 88 cm für Frauen und < 102 cm für Männer) und körperlicher Aktivität (> 10 metabolische Äquivalente/Woche). Dies entspricht den aktuellen WHO-Leitlinien. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, 10 metabolische Äquivalente pro Woche zu erreichen. Mit einer Stunde Yoga oder leichter Gymnastik werden etwa 3 metabolische Äquivalente erreicht. Darüber hinaus wurde der

Anteil der Krebserkrankungen geschätzt, die auf abdominale Adipositas und unzureichende körperliche Aktivität zurückzuführen sind.

Zusammenhang zwischen Taillenumfang, körperlicher Aktivität und Krebsrisiko

Während eines durchschnittlichen Nachbeobachtungszeitraums von 11 Jahren (3 321 486 Personenjahre) entwickelten 29 710 Teilnehmer eine Krebserkrankung. Teilnehmer, die die WHO-Richtlinien zum Taillenumfang nicht erfüllten, hatten ein erhöhtes Krebsrisiko, selbst wenn sie laut WHO ausreichend körperlich aktiv waren (Hazard Risiko, HR: 1,11; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,08 - 1,15). Ebenso zeigten Menschen, die die WHO-Richtlinien für körperliche Aktivität nicht erfüllten, ein erhöhtes Risiko, selbst wenn sie einen schlanken Bauch hatten (HR: 1,04; 95 % KI: 1,01 - 1,07). Die Nichteinhaltung keiner der beiden Richtlinien führte zum stärksten Risikoanstieg (HR: 1,15; 95 % KI: 1,11 - 1,19). Laut einer Schätzung der Autoren könnte abdominale Fettleibigkeit in Verbindung mit unzureichender körperlicher Aktivität für 2,0 % der Krebsfälle der UK Biobank verantwortlich sein.

Strategien zur Reduzierung des Krebsrisikos: Wenig Bauchfett, regelmäßige körperliche Aktivität

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Analyse Zusammenhänge zwischen Taillenumfang, körperlicher Inaktivität und Krebs nahelegt. Insbesondere war ein hoher Taillenumfang mit einem erhöhten Krebsrisiko verbunden. Körperliche Aktivität konnte das erhöhte Krebsrisiko, welches mit abdominaler Fettleibigkeit einhergeht nicht ausgleichen. Unzureichende körperliche Aktivität war mit einem erhöhten Krebsrisiko assoziiert, sogar bei Personen mit schlanker Taille, allerdings war das Risiko weniger ausgeprägt. Die Gruppe mit dem geringsten Krebsrisiko bestand aus Menschen, die einen schlanken Bauchumfang aufwiesen und ausreichend körperlich aktiv waren. Die Ergebnisse unterstreichen laut der Wissenschaftler die entscheidende Bedeutung der Einhaltung beider Empfehlungen zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit. Allerdings ist die Einhaltung dieser Richtlinien weltweit unzureichend.

Referenzen:

Bohmann P, Stein MJ, Amadou A, Baurecht H, Fervers B, Fontvieille E, Freisling H, Friedenreich C, Konzok J, Peruchet-Noray L, Leitzmann MF, Sedlmeier AM, Weber A. WHO guidelines on waist circumference and physical activity and their joint association with cancer risk. Br J Sports Med. 2025 Feb 6:bjsports-2024-108708. doi: 10.1136/bjsports-2024-108708. Epub ahead of print. PMID: 39843229.