

Schlanke Taille und ausreichend Bewegung – Erst die Kombination senkt das Krebsrisiko deutlich

Über 40% der Weltbevölkerung leiden an abdomineller Adipositas, die durch überschüssiges Fett um die Taille gekennzeichnet ist. Knapp 30% der Menschen sind nicht ausreichend körperlich aktiv - zwei Faktoren, die nachweislich das Krebsrisiko erhöhen. Ein Team des Instituts für Epidemiologie und Präventivmedizin der Universität Regensburg hat in einer umfassenden Studie neue Erkenntnisse über die Zusammenhänge zwischen abdomineller Adipositas, körperlicher Aktivität und dem Krebsrisiko gewonnen. Die Ergebnisse liefern wichtige Hinweise für die öffentliche Gesundheitsförderung.

Die Studie basiert auf Daten von 315.457 krebsfreien Teilnehmenden aus der UK Biobank, die über einen Zeitraum von 11 Jahren begleitet wurden. Die Studie fokussiert sich auf den Taillenumfang als Maß für abdominale Adipositas, im Gegensatz zum üblicherweise verwendeten Body-Mass-Index (BMI), der die allgemeine Fettleibigkeit widerspiegelt. Der Taillenumfang gilt inzwischen als präziserer Indikator für das Krebsrisiko, da er in engem Zusammenhang mit biologischen Prozessen wie der Insulinresistenz steht, die bei der Krebsentstehung eine Schlüsselrolle spielen.

Aufbau der Studie

Die Teilnehmenden wurden gemäß den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu Taillenumfang (>88 cm für Frauen und >102 cm für Männer) und ausreichender körperlicher Aktivität (>150 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität pro Woche) in vier Gruppen eingeteilt:

1. Schlanke Taille (<88cm bei Frauen, <102cm bei Männern) und ausreichende körperliche Aktivität (>150 Minuten moderate bis intensive Aktivität pro Woche)
2. Schlanke Taille (<88cm bei Frauen, <102cm bei Männern) und unzureichende körperliche Aktivität (<150 Minuten moderate bis intensive Aktivität pro Woche)
3. Abdominelle Adipositas (>88cm bei Frauen, >102cm bei Männern) und ausreichende körperliche Aktivität (>150 Minuten moderate bis intensive Aktivität pro Woche)
4. Abdominelle Adipositas (>88cm bei Frauen, >102cm bei Männern) und unzureichende körperliche Aktivität (<150 Minuten moderate bis intensive Aktivität pro Woche)

Die Krebsdiagnosen wurden anhand der Gesundheitsdaten während der Nachbeobachtung ermittelt. Bei der Analyse wurden Faktoren wie Alter, Geschlecht, Ernährung, Rauchen und Alkoholkonsum berücksichtigt, um den Zusammenhang zwischen abdomineller Adipositas, körperlicher Aktivität und Krebsrisiko zu untersuchen. Strenge statistische Methoden stellten sicher, dass die Ergebnisse robust und zuverlässig waren.

Kernaussagen der Studie

- Abdominelle Adipositas erhöht das allgemeine Krebsrisiko um 11%, Bewegungsmangel um 5%. Personen, die weder eine schlanke Taille haben noch ausreichend körperlich aktiv sind, tragen ein um 15% höheres Krebsrisiko als Personen mit schlanker Taille und ausreichender körperlicher Aktivität. Bei Krebsarten, die stark mit Adipositas und Bewegungsmangel assoziiert sind, steigt dieses Risiko auf 48%.

- Das Einhalten nur einer Empfehlung (schlanke Taille oder ausreichende körperliche Aktivität) reicht nicht aus, um die negativen Auswirkungen auf das Krebsrisiko auszugleichen, die durch das Verfehlen der anderen entstehen.
- Insgesamt waren abdominelle Adipositas und Bewegungsmangel für 2% aller Krebserkrankungen sowie für 6% der Adipositas- und Bewegungsmangel-assoziierten Krebserkrankungen in der UK Biobank Kohorte verantwortlich.

Durch die Untersuchung, ob körperliche Aktivität das Krebsrisiko bei Menschen mit abdomineller Adipositas verringern kann – und ob abdominelle Adipositas das Krebsrisiko bei körperlich aktiven Personen beeinflusst –, schließt diese Studie eine entscheidende Wissenslücke und zielt darauf ab, effiziente Strategien für die öffentliche Gesundheit zu entwickeln. „Unsere Ergebnisse unterstreichen, dass sowohl die Aufrechterhaltung eines gesunden Taillenumfangs als auch regelmäßige körperliche Aktivität eine wichtige Rolle in der Krebsprävention spielen und praktikable Lebensstiländerungen langfristig einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben“, sagt Projektleiter Prof. Michael Leitzmann vom Institut für Epidemiologie und Präventivmedizin.

Originalpublikation:

Bohmann P, Stein MJ, Amadou A, et al. WHO guidelines on waist circumference and physical activity and their joint association with cancer risk. British Journal of Sports Medicine Published Online First: 22 January 2025. doi: 10.1136/bjsports-2024-108708