

Schrittzähler fördern Herzgesundheit besser als Selbsteinschätzung

Datum: 05.06.2023

Original Titel:

Step Count, Self-reported Physical Activity, and Predicted 5-Year Risk of Atrial Fibrillation: Cross-sectional Analysis

Kurz & fundiert

- Spielt tägliche Schrittzahl eine Rolle für Vorhofflimmern-Risiko?
- Analyse von Daten der Framingham Heart Study
- Individuelles 5-Jahres-Risiko für Vorhofflimmern (CHARGE-AF-Score) je nach Smartwatch-Schrittzahl und Selbstbericht
- Höhere tägliche Smartwatch-Schrittzahl mit geringerem Risiko für Vorhofflimmern (VHF) assoziiert
- Größerer Effekt bei Männern und Personen mit Adipositas
- Selbstberichtete körperliche Aktivität ohne Einfluß auf VHF-Risiko

MedWiss – US-amerikanische Forscher konnten zeigen, dass die Verwendung von Schrittzählern das Risiko für Vorhofflimmern senken kann. Der Effekt war besonders bei Männern und Menschen mit Adipositas zu beobachten.

Körperliche Inaktivität ist ein bekannter Risikofaktor für Vorhofflimmern (VHF). Wearables und Smartwatches bieten die Möglichkeit, den Zusammenhang zwischen der täglichen Schrittzahl und dem VHF-Risiko zu evaluieren. Eine aktuelle Studie aus den USA hat nun den Zusammenhang zwischen der täglichen Schrittzahl und dem vorausgesagten 5-Jahres-Risiko für Vorhofflimmern untersucht.

Zusammenhang zwischen täglichen Schritten und Risiko für Vorhofflimmern

Die Teilnehmer der elektronischen Framingham Heart Study verwendeten eine spezielle Smartwatch. Personen mit diagnostiziertem Vorhofflimmern wurden von der Teilnahme ausgeschlossen. Für die Studie wurden die tägliche Schrittzahl, die Tragezeit der Uhr (Stunden und Tage) und selbstberichtete Daten zur körperlichen Aktivität erhoben. Das individuelle 5-Jahres-Risiko für Vorhofflimmern wurde anhand des CHARGE-AF-Score (Score zur Schätzung des Risiko für Vorhofflimmern) bewertet. Die Beziehung zwischen der täglichen Schrittzahl und dem prognostizierten 5-Jahres-VHF-Risiko wurde mittels linearer Regression untersucht.

Jeder Schritt verbessert VHF-Risiko

Es wurden 923 Teilnehmer der elektronischen Framingham-Herz-Studie (Alter: Mittelwert 53 Jahre +/- 9; 563 weiblich) mit einer mittleren täglichen Schrittzahl von 7 227 (Interquartilbereich: 5 699 – 8 970) untersucht. Die meisten Teilnehmer (n = 823, 89,2 %) hatten ein VHF-Risiko von < 2,5 %. Jede zusätzlichen 1 000 Schritte waren mit einer Senkung des VHF-Risikos um 0,08 % assoziiert (p < 0,001). Eine stärkere Assoziation wurde bei Männern und bei Personen mit Adipositas beobachtet. Im Gegensatz dazu war die selbstberichtete körperliche Aktivität nicht mit dem Risiko für Vorhofflimmern assoziiert.

Zusammenhang zwischen Smartwatch-Schrittzahl und VHF-Risiko

Eine höhere tägliche Schrittzahl war demnach mit einem niedrigeren prognostizierten 5-Jahres-Risiko für Vorhofflimmern verbunden. Diese Beziehung war bei Männern und Teilnehmern mit Adipositas stärker ausgeprägt. Die Studie zeigt die Nützlichkeit eines tragbaren Schrittzählers zur Reduzierung des VHF-Risikos. Die Autoren plädieren für weitere Studien zu diesem Zusammenhang.

Referenzen:

Shapira-Daniels A, Kornej J, Spartano NL, Wang X, Zhang Y, Pathiravasan CH, Liu C, Trinquart L, Borrelli B, McManus DD, Murabito JM, Benjamin EJ, Lin H. Step Count, Self-reported Physical Activity, and Predicted 5-Year Risk of Atrial Fibrillation: Cross-sectional Analysis. J Med Internet Res. 2023 Mar 6;25:e43123. doi: 10.2196/43123. PMID: 36877540.