

Sport und Bewegung als lebensverlängernde Maßnahme bei Lymphomen

Datum: 08.11.2018

Original Titel:

The Association of Physical Activity Before and After Lymphoma Diagnosis with Survival Outcomes.

MedWiss - Zusammenfassend fand der Vergleich von über 1000 Lymphom-Betroffenen, dass größere sportliche Aktivität sowohl zum Zeitpunkt der Diagnosestellung als auch drei Jahre nach der Diagnose mit messbaren Vorteilen verknüpft ist. Aktive Patienten leben typischerweise länger, versterben seltener im untersuchten Zeitraum an ihrer Lymphkrebserkrankung und leiden seltener unter Krankheitsaktivität im betrachteten Zeitraum. Besonders spannend war dabei, dass auch Patienten, die erst zum zweiten Befragungszeitpunkt vermehrt sportlich aktiv waren, deutlich bessere Überlebenschancen hatten. Dies stützt das bisherige Wissen zu den Vorteilen sportlicher Betätigung und kann dazu anregen, bestmöglich aktiv zu sein, um einer Diagnose wie Lymphdrüsenkrebs möglichst fit entgegen zu treten. Weitere gezieltere Untersuchungen müssen nun folgen, um mögliche Interventionen als Therapieelemente bei der Behandlung von Lymphomen zu bestimmen.

Niemand wird sich wundern, wenn hier steht, dass es gesund ist, sportlich aktiv zu sein. Dies gilt auch für Patienten mit einer Lymphom-Diagnose? Ist Sport aber auch wirklich messbar gut für die Patienten? Bisher war beispielsweise nicht bekannt, ob sportliche Betätigung das Leben von Lymphompatienten verlängern kann. Amerikanische Hämatologen untersuchten dies nun, indem sie die Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität der Patienten und allgemeinem Überleben, lymphom-spezifischen Überleben und dem Überleben ohne neue Krankheitsaktivität ermittelten.

Wie sehr hilft Sport Patienten mit einer Lymphkrebserkrankung?

Dazu wurden zwischen 2002 und 2012 neu diagnostizierte Lymphompatienten in einer sogenannten prospektiven Kohortenstudie zu ihren Sportgewohnheiten befragt. Mit diesen Angaben direkt anschließend an und drei Jahre nach der Diagnosestellung konnten die Patienten in aktive und eher ungenügend aktive Menschen gruppiert werden. Diese Einordnung erfolgte nach den Kriterien der Richtlinien für körperliche Aktivität der Amerikanischen Krebsgesellschaft. Die Entwicklung der Erkrankung innerhalb der drei beobachteten Jahre wurde dann, angepasst an Alter, Geschlecht, Körpergewicht und Begleiterkrankungen, mit den Bewegungsgewohnheiten im Zusammenhang analysiert.

Befragung von Patienten nach der Diagnosestellung und nach drei Jahren

Zum ersten Befragungszeitpunkt standen Informationen von 3060 Betroffenen zur Verfügung. Zum zweiten Zeitpunkt (drei Jahre nach der Diagnose) konnten von diesen noch 1371 Patientenbefragungen analysiert werden. Allgemein zeigte sich die sportliche Betätigung messbar von Vorteil: aktive Patienten überlebten häufiger als nicht ausreichend aktive Patienten. Dies traf

sowohl für die Patienten zu, die sich in der ersten Befragung (Diagnosezeitpunkt) als sportlicher beschrieben hatten, als auch für die, die zur zweiten Befragung als 'aktiv' gewertet werden konnten. Mit der sogenannten Risikorate schätzten die Forscher, dass 18 % weniger Patienten in der sportlicheren Gruppe verstarben, und 26 % weniger aufgrund des Lymphoms verstarben als in der unsportlicheren Gruppe. Dieser Effekt steigerte sich zum Zeitpunkt drei Jahre nach der Diagnose: 36 % weniger sportliche Menschen verstarben allgemein, und 68 % weniger verstarben aufgrund der Krebserkrankung.

Zum Diagnosezeitpunkt eher unsportliche Menschen konnten interessanterweise ihr Blatt wenden: steigerten sie ihre sportliche Betätigung anschließend statt weiterhin eher inaktiv zu sein, konnten sie häufiger länger leben. Besonders das Lymphom-spezifische Überleben war bei diesen Patienten besser als bei denen, die sich weiterhin nur wenig bewegten. Dabei verbesserten sich das Gesamtüberleben, das Lymphom-spezifische Überleben und das ereignisfreie Überleben. Mit Hilfe von Zwischenbefragungen wurde auch ermittelt, wie sie die Sportlichkeit im Verlauf der Zeit entwickelte - dabei zeigte sich, dass mit zunehmender Bewegung auch die Überlebensrate weiter anstieg.

Die Studie ist eingeschränkt aussagefähig, da Patienten einerseits selbst ihre Bewegungsgewohnheiten berichteten und andererseits die Krankheit selbst dem Sportprogramm im Weg gestanden haben könnte - schwer erkrankte Patienten würden sich also aufgrund der Krankheit weniger bewegen und infolge der Schwere der Krankheit auch eher versterben.

Sport kann das Leben offenbar auch bei einer Lymphom-Diagnose verlängern

Zusammenfassend fand der Vergleich von über 1000 Lymphom-Betroffenen, dass größere sportliche Aktivität sowohl zum Zeitpunkt der Diagnosestellung als auch drei Jahre nach der Diagnose mit messbaren Vorteilen verknüpft ist. Aktive Patienten leben typischerweise länger, versterben seltener im untersuchten Zeitraum an ihrer Lymphkrebserkrankung und leiden seltener unter Krankheitsaktivität im betrachteten Zeitraum. Besonders spannend war dabei, dass auch Patienten, die erst zum zweiten Befragungszeitpunkt vermehrt sportlich aktiv waren, deutlich bessere Überlebenschancen hatten. Dies stützt das bisherige Wissen zu den Vorteilen sportlicher Betätigung und kann dazu anregen, bestmöglich aktiv zu sein, um einer Diagnose wie Lymphdrüsenkrebs möglichst fit entgegen zu treten. Weitere gezieltere Untersuchungen müssen nun folgen, um mögliche Interventionen als Therapieelemente bei der Behandlung von Lymphomen zu bestimmen.

Referenzen:

Pophali PA, Ip A, Larson MC, et al. The Association of Physical Activity Before and After Lymphoma Diagnosis with Survival Outcomes. *Am. J. Hematol.* 2018. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30230581> <http://doi.wiley.com/10.1002/ajh.25288>.