

## Viel sitzen macht depressiv

**Datum:** 20.01.2022

**Original Titel:**

Sedentary behavior and depression among community-dwelling adults aged  $\geq 50$  years: Results from the irish longitudinal study on Ageing

**Kurz & fundiert**

- Bewegung und Depression: welche Rolle spielt es, viel zu sitzen?
- Daten von 6 903 Menschen im mittleren Alter von 63,6 Jahren wurden analysiert
- Vielsitzer waren häufiger depressiv, aber oft auch weitgehender belastet

**MedWiss - Der Zusammenhang zwischen viel Sitzen und Depression wurde in einer größeren irischen Bevölkerungsgruppe mit Menschen ab 50 Jahren über einen längeren Zeitraum ermittelt. Viel zu sitzen ist demnach ein Risiko für die Psyche - ist aber oft begleitet von weiteren Problemen wie sozialer Isolation, chronischen Erkrankungen und Schmerzen, bei denen Hilfe möglich ist.**

---

Viel zu sitzen kann womöglich ein Risikofaktor für Depressionen bei Erwachsenen mittleren oder höheren Alters sein. Ziel dieser Studie war es, diesen Zusammenhang in einer größeren Bevölkerungsgruppe von Menschen ab 50 Jahren über einen längeren Zeitraum zu untersuchen. Dabei sollten möglichst viele als relevant bekannte Faktoren mitberücksichtigt werden.

**Bewegung und Depression: welche Rolle spielt es, viel zu sitzen?**

Dazu wurden Daten einer irischen Langzeitstudie zum Altern analysiert, mit Zeiträumen von 2009-2011 und 2012-2013. Depressionen wurde mit Hilfe einer standardisierten Skala erfasst, die gesamte Sitzdauer pro Wochentag und weitere Faktoren wurden von den Studienteilnehmern selbst berichtet.

Daten von 6 903 Menschen, davon die Hälfte Frauen (52,1 %), im durchschnittlichen Alter von 63,6 Jahren konnten analysiert werden. Folgende Faktoren wurden berücksichtigt: Alter, Geschlecht, Herkunft, Rauchen, körperlicher Aktivität und Mobilität, Schmerzen, Denkleistung, chronische Erkrankungen, Behinderungen, Ängste, Einsamkeit und soziale Vernetzung. Wurde dies alles mitbedacht in der Analyse, war der Zusammenhang zwischen Sitzverhalten und Depression nicht statistisch überzeugend. Bei genauerer Betrachtung schienen dabei vor allem die soziale Vernetzung und die allgemeine körperliche Aktivität wichtig zu sein und den Effekt des Sitzens auf Depressionen zu begleiten. Hinzu kamen Einsamkeit, chronische Erkrankungen und Behinderungen, die eine Rolle zu spielen schienen. Im allgemeinen Querschnitt waren aber Menschen, die viel saßen, tatsächlich häufiger depressiv.

## **Vielsitzer waren häufiger depressiv, aber oft auch weitgehender belastet**

Offenbar muss beim Einfluss von häufigem Sitzen auf Depressionen auch der Effekt weiterer Faktoren wie Einsamkeit oder chronischer Erkrankungen, die womöglich Menschen zum Vielsitzer machen, berücksichtigt werden. In mittlerem oder höherem Alter sollte also verstärkt auf die soziale Isolation, körperliche Inaktivität und Behinderungen geachtet werden, die eine wesentliche Rolle bei der Entwicklung einer Depression spielen können. Viel zu sitzen ist demnach ein Risiko für die Psyche – ist aber oft begleitet von weiteren Problemen, bei denen Hilfe möglich ist. Leichte Angebote wie kurze Spaziergänge mit Freunden könnte so eventuell kleine Lichtblicke im Alltag sein, die womöglich größeren Problemen vorbeugen könnten.

### **Referenzen:**

Vancampfort D, Hallgren M, Schuch F, et al. Sedentary behavior and depression among community-dwelling adults aged  $\geq 50$  years: Results from the irish longitudinal study on Ageing. *J. Affect. Disord.* 2019. Available at: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0165032719323614>.