



DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100
40237 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10
E-Mail: presse@dgk.org
Web: www.dgk.org

Regelmäßiger Sport führt zu einem günstigerem kardiovaskulären Risikoprofil, besserer Lebensqualität, weniger Depressionen und weniger psychischem Stress – Daten von 4602 Teilnehmern der ELITE-Studie

Charis Conradi, Oldenburg, und Prof. Dr. Joachim Schrader, Cloppenburg

Einleitung

Es ist ausreichend belegt, dass unzureichende körperliche Aktivität wesentlich zu vermeidbaren Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Adipositas beiträgt. Dennoch ist die Zahl der körperlich aktiven Menschen in Deutschland noch zu gering.

Ziel und Besonderheit der ELITE-Studie

In der ELITE-Studie im Nordwesten Deutschlands werden 4602 eingeschlossene Teilnehmer*innen regelmäßig auf kardiovaskuläre Risikofaktoren untersucht. Ziel ist es, durch individuelle Empfehlungen und regelmäßige Nachsorge mehr Teilnehmer*innen zu motivieren, ihr Risikoprofil zu verbessern. In der vorliegenden Auswertung werden die Daten zur körperlichen Aktivität in Korrelation mit den Aufnahmedaten der Studie dargestellt. Zu den erhobenen Daten zählen unter anderem Basisdaten wie *Alter, Geschlecht, Blutdruck, Nikotinkonsum, Hausmedikation*, Laborwerte wie *HbA1c, Lipidprofil, Lipoprotein (a), Eisenstatus, Leberwerte, Nierenretentionsparameter und kIBB* sowie standardisierte Fragebögen zu: Ernährungsgewohnheiten, körperlicher Aktivität, Stress-Empfinden, Depressionen (BDI-II) und Lebensqualität (SHAPS-D).

Eine Besonderheit dieser Darstellung ist, dass nicht nur die üblichen kardiovaskulären Risikofaktoren, sondern auch psychosoziale Faktoren (Stress, Wohlbefinden, Depression, Ernährung) gleichzeitig erfasst wurden.

Durchführung der Studie

Die Teilnehmer*innen wurden anhand ihrer körperlichen Aktivität in 3 Gruppen eingeteilt: 1. viel körperliche Aktivität: täglich bis 2 - 3x pro Woche (41,4 %), 2. mäßiger Sport (MS): 1x/Woche bis 2x/Monat (28,8 %), 3. unzureichender Sport (US): 1x/Monat bis gar nicht (29,8 %). In dieser Kohorte trieben also nur 41,4 % der Befragten das empfohlene Maß an Sport, davon waren 58,8 % Frauen. Das Alter unterschied sich in den drei Gruppen nicht. Viel Sport betrieben 50 % der <30-Jährigen, sowie 42-43,5 % der 50- bis 79-jährigen. Die Altersgruppe der 30- bis 49-jährigen zeigte sich dagegen nur zwischen 32-34 % im empfohlenen Maße sportlich aktiv. Dies ist die Altersgruppe, in der sich die kardiovaskulären Risikofaktoren häufig erstmalig demaskieren.

Ergebnisse der Studie

Die erhobenen Daten konnten veranschaulichen, dass mit abnehmender körperlicher Aktivität nicht nur der Blutdruck, sondern auch die Herzfrequenz trotz gleichzeitig zunehmender Einnahme von antihypertensiver Medikation sowie Beta-Blockern signifikant anstieg ($p < 0.001$). Laborchemisch viel zudem auf, dass die Serum Triglyceride in Gruppe 3 signifikant höher waren als in Gruppe 1 und 2. Der am häufigsten vertretene Risikofaktor war die arterielle Hypertonie, welche mit zunehmender körperlicher Aktivität deutlich abnahm. Adipositas, Nikotin Konsum sowie Diabetes waren in der Gruppe 1 VS ebenfalls deutlich seltener vertreten (Abbildung 1).

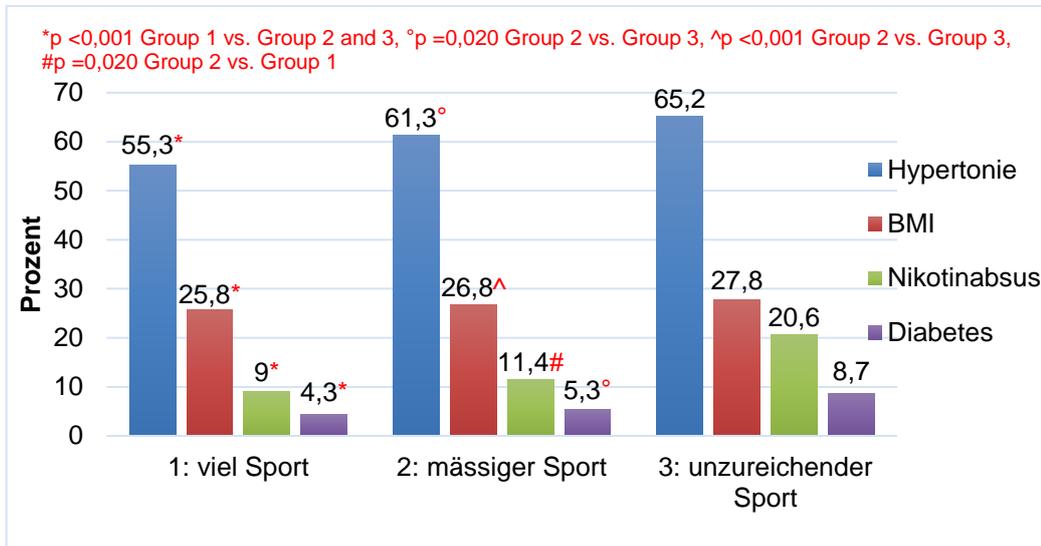


Abbildung 1: Häufigkeit von kardiovaskulären Risikofaktoren in Bezug zur körperlichen Aktivität

Ernährungsgewohnheiten

Die Ernährungsgewohnheiten unterschieden sich ebenfalls signifikant zwischen den Gruppen. Während die sportlich aktiven Probanden aus Gruppe 1 viel Wert auf eine auf Obst und Gemüse basierende Diät legten (64 % mit täglichem Obstkonsum) und deutlich weniger Schweinefleisch verzehrten (23 % täglicher Fleischkonsum), nahmen in Gruppe 2 und 3 nur 58,3 % bzw. 50,3 % Obst in ihre tägliche Ernährung auf.

Bewegung

Häufige Bewegung wirkte sich auch günstig auf die psychosozialen Faktoren Stress, Depressionen und allgemeines Wohlbefinden aus, die insgesamt in Gruppe 1 signifikant besser waren. Insgesamt bestätigen die Ergebnisse die positiven Einflüsse von Bewegung auf bekannte kardiovaskuläre Risikofaktoren und auf psychosoziale Parameter. Die Prävalenz mehrerer Risikofaktoren pro Person auf niedrigem Sportniveau ist besonders besorgniserregend, da diese Teilnehmer*innen von einer vermehrten körperlichen Aktivität am meisten profitieren würden. Die Implementation von Sport in den Alltag von Patient*innen mit hohem kardiovaskulärem Risikoprofil ist besonders schwierig, wenn diese seit Jahren nicht mehr sportlich aktiv gewesen sind. Daher wurde die 3 F Studie, Fit und Fun mit Fußball als randomisierte prospektive Interventionsstudie entwickelt, welche die Popularität von Fußball nutzt, um genau diese Zielgruppe anzusprechen. Die Ergebnisse dieser Studie zeigten ebenfalls eine signifikante Reduktion des Blutdrucks sowie eine Reduktion der antihypertensiven Medikation und des BMI im Vergleich zur Kontrollgruppe.



DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100
40237 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10
E-Mail: presse@dgk.org
Web: www.dgk.org

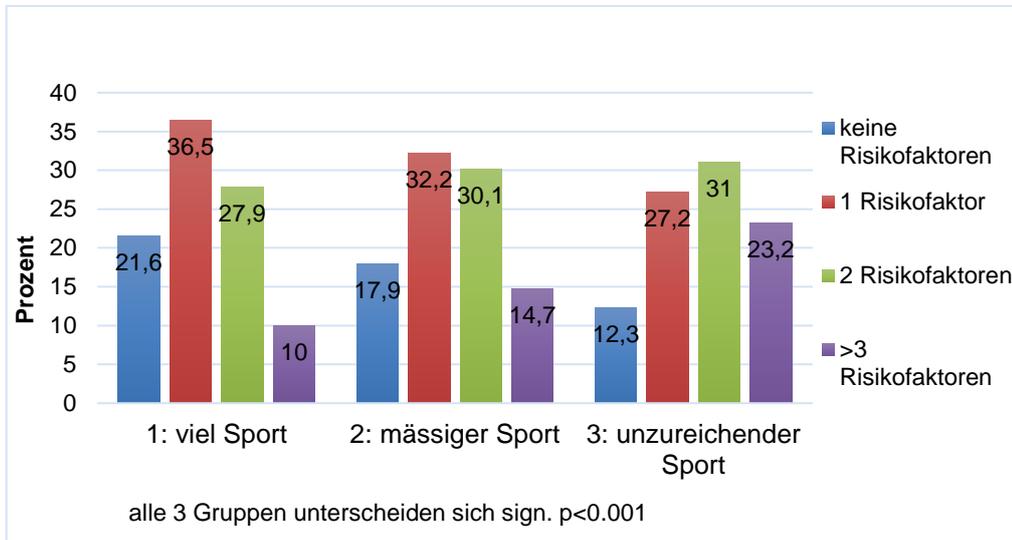


Abbildung 2: Anzahl an Risikofaktoren in Bezug zur körperlichen Aktivität

Fazit und Ausblick

Während einer regelmäßigen 5-Jahres-Nachbeobachtung werden die Teilnehmer*innen der Gruppen 2 und 3 intensiv über die Notwendigkeit einer Steigerung der körperlichen Aktivität aufgeklärt. Es bleibt abzuwarten, wie erfolgreich die Bemühungen sein werden und welche Gründe zu einem Scheitern der Empfehlungen führen könnten.

Die Stärke dieser Auswertung ist die gleichzeitige Darstellung der wichtigsten kardiovaskulären Risikofaktoren und psychosozialer Faktoren in Bezug auf das Sportverhalten in einer großen Kohorte. Ein hohes Maß an körperlicher Aktivität ist somit assoziiert mit einem geringeren kardiovaskulären Risikoprofil, gesunder Ernährung und deutlicher Verbesserung psychosozialer Faktoren.

Es bleibt jedoch eine Herausforderung, die Zielgruppe mit dem größten Risikoprofil zur Implementierung eines gesünderen Lebensstils zu bewegen.

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine gemeinnützige wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit fast 11.000 Mitgliedern. Sie ist die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder und die Erstellung von Leitlinien. Weitere Informationen unter www.dgk.org