

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Protektive Wirkung von Jogging hängt von der richtigen Dosis ab

Wer körperlich aktiv ist, lebt in der Regel länger. Die Lebenserwartung hängt aber auch von der Dosis der Aktivität ab. Dänische Forscher haben einen U-förmigen Zusammenhang zwischen der Jogging-Dosis und der Langzeit-Mortalität ermittelt. Bei Personen, die am intensivsten Ausdauersport trieben (> 4 Stunden pro Woche), unterschied sich die Langzeit-Mortalität nicht mehr von der bei körperlich Inaktiven. Bei der Studie wurden Langzeitdaten zu rund 1.100 gesunden Joggern und 3.950 gesunden Nicht-Joggern ausgewertet, Teilnehmer der Copenhagen City Heart Study. Am niedrigsten war die Mortalität von Personen, die pro Woche eine bis höchstens 2,4 Stunden joggen, am besten bei geringer bis mittlerer Intensität. Die Mortalität dieser Personen war im Vergleich zu körperlich Inaktiven im Verlauf von rund 25 Jahren um rund 70 % reduziert. Dabei spielte es keine Rolle, ob die Betroffenen einmal oder zwei- bis dreimal pro Woche liefen. Bei moderaten Joggern (2,5 – 4 Stunden pro Woche) war die Langzeit-Mortalität noch um rund ein Drittel verringert, bei intensiven Joggern tendenziell erhöht. Auch ein Lauftempo > 11,3 km/h erwies sich ungünstiger als langsames Joggen mit rund 8 km/h.

PRAXISHINWEIS | Laut dänischen Daten sind höchstens 2,4 Stunden Jogging pro Woche mit einer Geschwindigkeit von rund 8 km/h, verteilt auf eine bis höchstens drei Einheiten, für ein langes Leben besonders günstig.

QUELLE

- Schnohr P et al.: Dose of Jogging and Long-Term Mortality. The Copenhagen City Heart Study. J Am Coll Cardiol 2015; 65(5): 411-419

Intensives Jogging bringt keine Vorteile für die Lebenserwartung



IHR PLUS IM NETZ
Abstract online

ERNÄHRUNG

Was bringt ein Apfel täglich für die Gesundheit?

„An apple a day keeps the doctor away“, lautet ein beliebtes Sprichwort. US-Forscher wollten es nun genau wissen und überprüften dies anhand der Daten von 8.400 Teilnehmern der NHANES-Studie. 9 % von ihnen gaben an, täglich mindestens einen kleinen Apfel zu konsumieren. Tatsächlich war der Anteil derer, die im vergangenen Jahr keinen Arzt aufgesucht hatten, unter den Apfelkonsumenten etwas höher: 39 versus 34 % ($p=0,03$). Wurden jedoch soziodemographische Faktoren und Risikofaktoren wie Rauchen berücksichtigt, war der Zusammenhang nicht mehr signifikant. Es blieb eine Auffälligkeit: Bei den Apfelessern war die Chance, kein verschreibungspflichtiges Medikament einnehmen zu müssen, um 27 % höher als in der Vergleichsgruppe.

QUELLE

- Davis M et al.: Association Between Apple Consumption and Physician Visits. JAMA Intern Med 2015, published online March 30

Sprichwort hält nicht, was es verspricht



IHR PLUS IM NETZ
Volltext online