

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Regelmäßige Bewegung reicht im Alter zur Vorbeugung kardiovaskulärer Ereignisse aus

Die günstigen gesundheitlichen Effekte von regelmäßigem körperlichem Training sind bekannt. Neue US-Daten bei Senioren verdeutlichen, dass im Alter bereits durch geringe körperliche Aktivität das Risiko für kardiovaskuläre Komplikationen rund halbiert werden kann. Die Daten stammen von 4.200 Männern und Frauen, im Mittel 73 Jahre alt, die über zehn Jahre beobachtet worden sind. Wenig überraschend war, dass Studienteilnehmer, die regelmäßig schwammen, Fahrrad fuhren oder wanderten, ein deutlich verringertes Risiko für kardiovaskuläre Komplikationen, für KHK und für Schlaganfall hatten, als Personen, die diese Hobbys nicht angaben. Auch durch zügige oder regelmäßige Spaziergänge konnte den genannten Komplikationen vorgebeugt werden. So war bei Personen mit einer Gehgeschwindigkeit > 4,8 km/h die Ereignisrate im Beobachtungszeitraum nur etwa halb so hoch wie bei Personen mit einer Gehgeschwindigkeit < 3,2 km/h. Wer täglich Spaziergänge machte und dabei im Schnitt mindestens sieben Blocks im Viertel zurücklegte, hatte ein um 36 % geringeres KHK- und ein um 54 % geringeres Schlaganfallrisiko als Personen, die nur selten vor die Tür gingen.

QUELLE

- Soares-Miranda L et al.: Physical Activity and Risk of Coronary Heart Disease and Stroke in Older Adults: The Cardiovascular Health Study. Circulation 2015, published online Nov 4

Täglich ein Spaziergang von mindestens sieben Blocks wirkte bereits präventiv



IHR PLUS IM NETZ
Abstract online

LIFESTYLE

Energy-Drinks treiben den Blutdruck in die Höhe

Energy-Drinks mit einem Cocktail aus Stimulanzen wie Coffein oder Taurin treiben akut Blutdruck und Norepinephrin-Spiegel deutlich in die Höhe und könnten dadurch auch das kardiovaskuläre Risiko erhöhen, so US-Wissenschaftler der Mayo-Klinik in Rochester. In einer Studie bei 25 gesunden Freiwilligen haben sie die akuten hämodynamischen und adrenergen Veränderungen nach Konsum eines kommerziell erhältlichen Energy-Drinks nachgewiesen. Er enthielt 240 mg Koffein, 2 g Taurin sowie Extrakte von Guarana, Ginseng und Mariendistel. 30 Minuten nach Konsum einer Dose des Energy-Drinks (480 ml) hatten sich der systolische Blutdruck um rund 6 % und der diastolische Blutdruck um fast 7 % erhöht. Zum Vergleich konsumierten die Probanden Placebo-Drinks mit ähnlichem Geschmack wie die Energy-Drinks, aber ohne Stimulanzen. Der Norepinephrin-Spiegel stieg nach dem Konsum eines Energy-Drinks von im Mittel 150 auf 250 pg/ml, nach Konsum eines Placebo-Drinks nur von 140 auf 179 pg/ml. Keine Unterschiede zeigten sich bei der Herzfrequenz.

QUELLE

- Svatikova A et al.: A Randomized Trial of Cardiovascular Responses to Energy Drink Consumption in Healthy Adults. JAMA 2015;314(19):2079-2082

30 Minuten nach Konsum Blutdruck um mehr als 6 % erhöht



IHR PLUS IM NETZ
Extract online