

Cochrane-Review
von 20 Studien

IHR PLUS IM NETZ
Abstract online



Bei Personen mit
hohem Körperfett-
anteil Mortalität
deutlich erhöht

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Stehschreibtische und andere Interventionen am Arbeitsplatz – der Nutzen ist unklar

Stehschreibtische am Arbeitsplatz und andere Initiativen mit dem Ziel, die Bürozeiten im Sitzen zu verringern und die körperliche Aktivität bei der Arbeit zu erhöhen, sind zweifellos modern. Wie gesundheitsförderlich diese Arbeitsplatzgestaltung ist, ist unklar. Das jedenfalls legt ein Cochrane-Review von 20 Studien mit insgesamt knapp 2.200 Teilnehmern aus den USA und Europa nahe. Die Qualität vieler Studien ist gering, schreiben die Autoren, und die Ergebnisse sind nicht sonderlich beeindruckend. Beispiel: Stehtische, untersucht in sechs Studien mit rund 220 Teilnehmern. Die Sitzzeiten wurden dadurch um 30 Minuten bis zwei Stunden verkürzt, aber keine Auswirkungen auf muskuloskelettale Beschwerden, Krankschreibungen oder Arbeitsleistung festgestellt. Aktive Arbeitsplätze mit Pedalen wurden von den Mitarbeitern kaum benutzt. Studien zur Beratung der Mitarbeiter oder zu Änderungen der Arbeitsabläufe hatten wenig relevante oder inkonsistente Ergebnisse.

QUELLE

- Shrestha N et al.: Workplace interventions for reducing sitting at work., Cochrane Data Syst Rev 2016; 2: CD010912

KÖRPERGEWICHT

Körperfett prognostisch relevanter als hoher BMI

Patienten mit Untergewicht (Body-Mass-Index $< 18,5 \text{ kg/m}^2$) sterben früher. Das ist in Studien gut belegt. Weniger klar ist allerdings der Zusammenhang zwischen Übergewicht (BMI ≥ 25) und der Lebenserwartung. In vielen Studien bei Patienten mit chronischen Erkrankungen hatten Übergewichtige eine höhere Lebenserwartung als Normalgewichtige. Kanadische Wissenschaftler ziehen jetzt nach einer Studie bei knapp 50.000 Frauen und 5.000 Männern den Schluss, dass der Körperfettgehalt die heterogenen Ergebnisse beim BMI erklären könnte. In der Studie waren sowohl ein niedriger BMI als auch ein hoher Körperfettgehalt unabhängige Prädiktoren einer erhöhten Mortalität. Im Schnitt waren die Studienteilnehmer, die zu Knochendichtemessungen überwiesen worden waren, zu Beginn 63 – 65 Jahre alt, der BMI betrug im Mittel 27, der Körperfettanteil 32 % bei Frauen und 30 % bei Männern. Ein niedriger BMI war bei Frauen im Verlauf von im Median knapp sieben Jahren mit einem um 44 % (Quintile 1) bzw. 12 % (Quintile 2) erhöhten Sterberisiko verbunden, ein hoher Körperfettanteil (Quintile 5) mit einer Risikoerhöhung um 19 %. Beim Fünftel der Männern mit dem niedrigsten BMI war die Sterblichkeit um 45 %, bei jenem mit dem höchsten Körperfett sogar um 59 % erhöht. Die Beobachtungszeit betrug bei Männern im Median 4,5 Jahre.

QUELLE

- Padwal R et al.: Relationship Among Body Fat Percentage, Body Mass Index, and All-Cause Mortality: A Cohort Study. Ann Intern Med 2016, published online March 8