

Weder körperliches
Training noch
Nahrungsergänzung
wirksam

KOGNITION

Körperliches Training und Ernährung ohne Einfluss auf kognitive Funktion im Alter

Erhöhen regelmäßiges körperliches Training und reichliche Zufuhr von Antioxidantien mit der Nahrung die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter? Aktuelle Daten zu zwei kontrollierten Studien bei Senioren liefern dazu enttäuschende Ergebnisse. In der ersten Studie bei insgesamt über 1.600 Personen im Alter von 70 - 89 Jahren, die bereits unter Bewegungseinschränkungen litten, absolvierte die Hälfte über 24 Monate ein körperliches Trainingsprogramm, die Vergleichsgruppe erhielt eine Gesundheitsberatung. Bei Studienende gab es zwischen beiden Gruppen keine Unterschiede bei kognitiven Tests. Auch die Rate milder kognitiver Defizite oder Demenzerkrankungen war ähnlich und lag bei 12 % bzw. 13 %. In der zweiten Studie wurde der Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln, insbesondere langkettiger Omega-3-Fettsäuren (1 g) und/oder Lutein (10 mg)/Zeaxanthin (2 mg), zum Teil in Kombination mit den Vitaminen C und E, Beta-Carotin und Zink, über bis zu fünf Jahre evaluiert. Beteiligt waren 3.500 Personen mit erhöhtem Risiko für altersabhängige Makuladegeneration, die im Schnitt 73 Jahre alt waren. Auch hier wurden bei den kognitiven Tests am Studienende keine Unterschiede zwischen Personen mit oder ohne Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln festgestellt. Im Begleiteditorial schreiben Sudeep Gill und Dallas Seitz aus Kingston/Kanada, dass in puncto Demenzprophylaxe weiterhin zu körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung geraten werden sollte. Werde dies über das gesamte Leben befolgt, sei dies möglicherweise wirksamer.

IHR PLUS IM NETZ
Volltexte online



QUELLEN

- Sink K et al.: Effect of a 24-Month Physical Activity Intervention vs Health Education on Cognitive Outcomes in Sedentary Older Adults. The LIFE Randomized Trial. JAMA 2015;314(8):781-790
- Chew EY et al.: Effect of Omega-3 Fatty Acids, Lutein/Zeaxanthin, or Other Nutrient Supplementation on Cognitive Function. The AREDS2 Randomized Clinical Trial. JAMA 2015;314(8):791-801

Briten erklären
E-Zigaretten für
deutlich weniger
schädlich als Tabak

RAUCHEN

England: Positives Votum für E-Zigaretten

E-Zigaretten sind bisher umstritten, der Nutzen zur Raucherentwöhnung ist fraglich. Für Aufsehen sorgt ein unabhängiger Report im Auftrag von Public Health England (PEH). Das Fazit der Expertengruppe nach Prüfung der Daten: E-Zigaretten seien um 95 % weniger schädlich als Tabak und könnten zur Raucherentwöhnung beitragen. In Zukunft könnten E-Zigaretten nach Ansicht der Gruppe sogar zu einer Alternative für Nikotinpflaster werden.

IHR PLUS IM NETZ
Summary online



QUELLE

- Kirby T: E-cigarettes declared 95% less harmful than tobacco by UK health body. Lancet Respir Med 2015, August 28. doi:10.1016/S2213-2600(15)00338-0