

Sehr geehrte, liebe Frau Kollegin, sehr geehrter, Lieber Herr Kollege,

noch sind wir nicht am Ende mit neuen Daten zum Stellenwert von Bewegung. Im aktuellen Kardiobrief also Teil 2 zum Thema „Bewegung ist Leben“. So banal das auch immer wieder klingt – die Bedeutung ist überragend. Nicht fit zu sein war in der nachfolgend vorgestellten Analyse mit einem höheren Sterberisiko verbunden als jeder andere kardiovaskuläre Risikofaktor.

Herzliche kollegiale Grüße aus Ruit
Ihr Christian Herdeg

DAS WICHTIGE THEMA

WIR MÜSSEN UNS MEHR BEWEGEN (TEIL 2)

Kokkinos P et al. Cardiorespiratory Fitness and Mortality Risk Across the Spectra of Age, Race and Sex. **J AM Coll Cardiol** 2022; **80(6): 598-609**

KARDIORESPIRATORISCHE FITNESS SENKT MOARTALITÄT UNABHÄNGIG VON ALTER, GESCHLECHT UND ETHNIE

Analyse bei 750.302 US-amerikanischen Veteranen. Alter 30–95 Jahre, im Durchschnitt 61,3 +/- 9,8 Jahre. Davon 110.637 Siebzigerjährige, 26.989 Achtzigjährige, 142.798 Afroamerikaner, 35.197 Hispanoamerikaner, 16.050 Indigene, insgesamt 45.232 Frauen. Die kardiorespiratorische Fitness (CRF) wurde ermittelt mittels Laufbandtest und den dabei maximal erreichten Spitzen METs (Metabolische Äquivalente). Statistisch wurden multivariate Cox-Modelle verwandt. Nachbeobachtungszeit im Median 10,2 Jahre, entsprechend 7.803.861 Beobachtungsjahre.

In dieser Zeit starben 174.807 Probanden (im Durchschnitt 22,4 Ereignisse pro 1000 Personenjahre).

Der adjustierte Zusammenhang zwischen Fitness und Sterberisiko war invers – und zwar über Alterspektrum, Ethnie und Geschlecht hinweg. Es gab keinen Hinweis auf einen Anstieg des Sterberisikos bei extrem hoher CRF. Das Sterberisiko lag bei den am wenigsten fitten Personen (20%-Perzentil) im Vergleich zu den extrem fitten Personen um das 4-fache höher (HR 4,09, 85% -CI: 2,90-4,20).

KOMMENTAR

Am 16. Oktober 2023 titelte die Frankfurter Allgemeine Zeitung: „Warum sinkt die Lebenserwartung in den USA?“

Eine Auswertung von Daten der Centers for Disease Control and Prevention (CDC) durch die „Washington Post“ ergab, dass die durchschnittliche Lebenserwartung in den Vereinigten Staaten von 2014 bis 2021 um etwa 2,5 Jahre sank. Die Lebenserwartung des Jahres 2021 lag mit 76,4 Jahren niedriger als in jedem anderen Jahr seit Mitte der Neunzigerjahre und teilweise niedriger als vor 40 Jahren. Als Treiber hierfür werden vor allem die amerikanischen Ernährungsgewohnheiten und das Übergewicht angeschuldigt (einhergehend mit immer weiter abnehmender körperlicher Fitness). Laut „National Health Statistics Report“ bringt der durchschnittliche amerikanische Mann inzwischen fast 91 Kilogramm auf die Waage, Amerikanerinnen 78 Kilogramm. Seit den Achtzigerjahren nimmt bei fast allen Alters- und Bevölkerungsgruppen das Körpergewicht zu.

Die Lebenserwartung in den USA liegt nun unter der von Kuba oder dem Libanon. In Teilen der USA werden Menschen im Schnitt nicht mehr älter als 66 Jahre (z. B. in Teilen von South Dakota). Ihre Lebenserwartung liegt damit sogar knapp 8 Jahre unter der von Nordkorea, einem der ärmsten und unterentwickeltesten Länder der Welt.

„Rauche nicht und trinke mäßig – beweg' Dich viel, sei nicht gefräßig“.

Es wäre so einfach, und ist doch für die meisten (in der westlichen Welt) so schwer.



Prof. Dr. med. Christian Herdeg
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,
Herz- und Kreislauferkrankungen

TELEFON 0711 / 4488-11450
FAX 0711 / 4488-11459
E-MAIL c.herdeg@medius-kliniken.de

medius KLINIK OSTFILDERN-RUIT
AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS
DER UNIVERSITÄT TÜBINGEN
Hedelfinger Straße 166
73760 Ostfildern

