

Körperliche Aktivität für das Management der Sarkopenie bei HIV-Patienten

Datum: 04.03.2020

Original Titel:

The Role of Physical Activity for the Management of Sarcopenia in People Living with HIV

DGP - [HIV](#)-Patienten können vorzeitig an altersassoziierten Erkrankungen wie der [Sarkopenie](#) leiden. Um sich vor einer [Sarkopenie](#) zu schützen, könnte vermehrte körperliche Aktivität helfen. Denn Studien zeigten, dass [HIV](#)-Patienten ihre Muskelkraft und ihre körperliche Leistungsfähigkeit durch körperliche Aktivität verbessern konnten.

Die Sarkopenie ist eine Erkrankung des Alters. Sie geht auf reduzierte Muskelkraft und -qualität sowie abnehmende körperliche Leistungsfähigkeit zurück und erhöht das Sturzrisiko. In schweren Fällen führt die Sarkopenie zu körperlicher Behinderung und vorzeitigem Tod.

Es existiert keine effektive Behandlung für die Sarkopenie. Allerdings ist körperliche Aktivität sehr wirksam, um dem Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft entgegenzuwirken.

HIV-Patienten können verfrüht an altersassoziierten Erkrankungen leiden

In letzter Zeit ist die Sarkopenie vermehrt als Problem von HIV-Patienten erkannt worden. Trotz adäquater Behandlung mit kombinierter antiretroviraler Therapie können HIV-Patienten verfrüht mit altersassoziierten Erkrankungen konfrontiert werden. Dazu zählen die Sarkopenie, Gebrechlichkeit und Stürze. Wissenschaftler führen dies auf die Vielzahl der Komorbiditäten, risikohaftes Verhalten, die chronische Immunaktivierung und therapiebedingte Faktoren zurück.

In einem Review sichteten Wissenschaftler nun die Datenlage in Bezug darauf, ob körperliche Aktivität einer Sarkopenie bei HIV-Patienten entgegenwirken kann. Sie kommen zu dem Schluss, dass körperliche Aktivität die aerobe Kapazität und die Muskelkraft der HIV-Patienten erhöht. Außerdem verbessert körperliche Aktivität die Körperzusammensetzung und die Entzündungswerte. Keine Studie erfasste allerdings die direkten Effekte von körperlicher Aktivität auf die Sarkopenie bei HIV-Patienten. Dennoch gehen die Wissenschaftler davon aus, dass sich die positiven Effekte der körperlichen Aktivität auf die [Prävention](#) und Behandlung der Sarkopenie übertragen lassen. Körperliche Aktivität ist für HIV-Patienten somit empfehlenswert.

Referenzen:

Bonato M, Turrini F, Galli L, Banfi G, Cinque P. The Role of Physical Activity for the Management of Sarcopenia in People Living with HIV. Int J Environ Res Public Health. 2020 Feb 17;17(4). pii: E1283. doi: 10.3390/ijerph17041283.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“