

Sport schützt vor Darm- und Brustkrebs

Datum: 26.12.2018

Original Titel:

Physical activity and cancer: an umbrella review of the literature including 22 major anatomical sites and 770 000 cancer cases

DGP - Internationale Forscher untersuchten die Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und dem Krebsrisiko anhand einer umfangreichen Datenbasis. Dabei zeigte sich: körperliche Aktivität schützte vor Darmkrebs und daran zu sterben. Ebenso senkt sie das Risiko für Brustkrebs.

Körperliche Aktivität ist gesund, hält fit und kann sogar vor Krankheiten schützen und deren Verlauf günstig beeinflussen. Zahlreiche Studien haben sich schon mit der Auswirkung von körperlicher Aktivität auf das Krebsrisiko befasst.

Internationale Forscher fassten bestehende Übersichtsstudien zusammen und werteten deren Ergebnisse aus

Ein internationales Forscherteam führte nun eine sehr groß angelegte Analyse durch, um den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und dem Krebsrisiko zu erörtern. Die Forscher recherchierten nach Übersichtsstudien, die sich bereits mit diesem Thema befasst und dazu die Ergebnisse mehrerer Studien zusammenfassend ausgewertet hatten. Diese Übersichtsstudien fasste das Forscherteam dann wiederum zusammen. Dadurch stand eine große Menge an Daten zur Verfügung und zwar 19 Übersichtsstudien, die die Ergebnisse von 541 Studien umfassten.

22 Krebskrankheiten wurden betrachtet

In den 541 Studien wurde der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität um dem Risiko an Krebs zu erkranken oder daran zu versterben, erfasst. Dabei wurden 22 verschiedene Krebskrankheiten betrachtet.

Reduziertes Risiko für Darmkrebs und Brustkrebs bei vermehrter körperlicher Aktivität

Körperliche Aktivität reduzierte das Risiko für Krebs in Darm, Brust, Lunge, Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Gebärmutterkörper und Hirnhaut. Allerdings waren nur die Zusammenhänge bei Darmkrebs und Brustkrebs durch sehr eindeutige (Darmkrebs) und eindeutige (Brustkrebs) Belege abgesichert. Bei Darmkrebs ging der Schutz vor Krebs von vermehrter körperlicher Aktivität in der Freizeit aus, bei Brustkrebs hingegen von körperlicher Aktivität gesamt betrachtet. Bei Darmkrebs war sowohl das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, als auch das Risiko, daran zu versterben, durch die vermehrte körperliche Aktivität in der Freizeit reduziert. Bei Brustkrebs sah es etwas anders aus. Vermehrte körperliche Aktivität senkte das Risiko für Brustkrebs. Es bestand aber kein positiver Einfluss von körperlicher Aktivität auf das Risiko, aufgrund von Brustkrebs zu versterben.

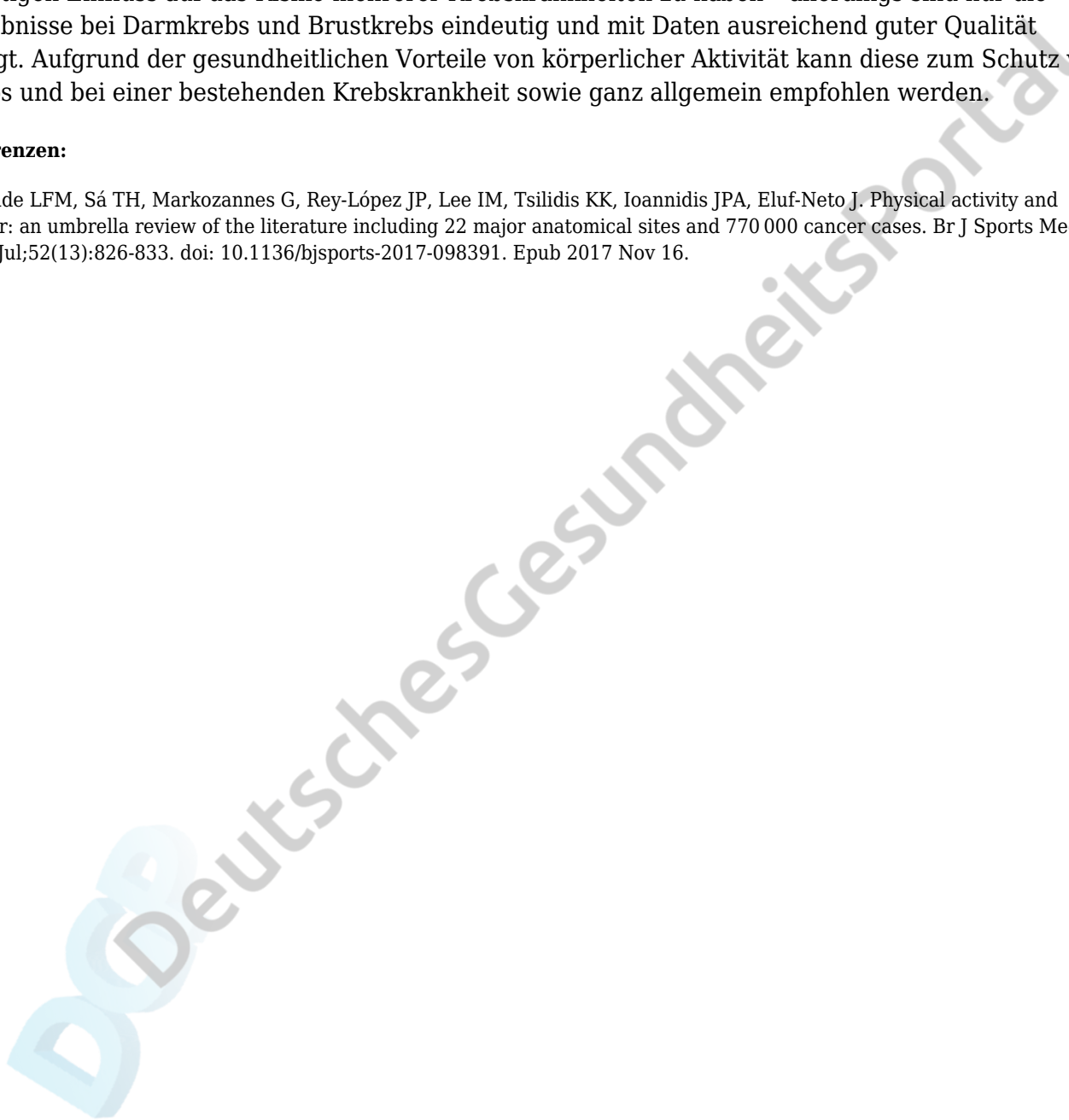
Datenlage bei anderen Krebskrankheiten noch nicht aussagekräftig genug

Bei den anderen 5 Krebslokalisationen (Lunge, Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Gebärmutterkörper, Hirnhaut), bei denen sich ebenso ein schützender Effekt der körperlichen Aktivität andeutete, waren die Ergebnisse fehleranfälliger und uneinheitlicher. Abschließende Schlussfolgerungen sind hier damit noch nicht möglich.

Körperliche Aktivität scheint den Ergebnissen dieser sehr umfangreichen Analyse zufolge einen günstigen Einfluss auf das Risiko mehrerer Krebskrankheiten zu haben – allerdings sind nur die Ergebnisse bei Darmkrebs und Brustkrebs eindeutig und mit Daten ausreichend guter Qualität belegt. Aufgrund der gesundheitlichen Vorteile von körperlicher Aktivität kann diese zum Schutz vor Krebs und bei einer bestehenden Krebskrankheit sowie ganz allgemein empfohlen werden.

Referenzen:

Rezende LFM, Sá TH, Markozannes G, Rey-López JP, Lee IM, Tsilidis KK, Ioannidis JPA, Eluf-Neto J. Physical activity and cancer: an umbrella review of the literature including 22 major anatomical sites and 770 000 cancer cases. Br J Sports Med. 2018 Jul;52(13):826-833. doi: 10.1136/bjsports-2017-098391. Epub 2017 Nov 16.



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“