Sport senkt Corona-Risiko

Datum: 11.01.2023

Original Titel:
Physical activity and risk of infection, severity and mortality of COVID-19: a systematic review and non-linear dose–response meta-analysis of data from 1 853 610 adults

Kurz & fundiert

- Senkt regelmäßiger Sport das Corona-Risiko?
- Systematische Recherche und Metaanalyse
- 16 Studien, 1 853 610 Teilnehmer
- Reduziertes Risiko für Infektion, COVID-19-Krankenhausaufenthalt und -Tod bei regelmäßiger Bewegung
- Nicht-linearer Zusammenhang mit bester Dosis von 500 MET-min pro Woche
- Optimal: Etwa 20 – 25 Minuten Sport moderater Intensität am Tag oder ca. 10 min anstrengender Sport

DGP – **Eine systematische Recherche identifizierte 16 Studien mit insgesamt 1 853 610 Teilnehmern und zeigte mittels Metaanalyse, dass regelmäßig körperlich aktive Menschen ein niedrigeres Risiko hatten, sich zu mit dem neuen Coronavirus infizieren oder davon schwer krank zu werden. Die Autoren ermittelten, dass bereits 150 Minuten moderat intensive Bewegung pro Woche den bestmöglichen Schutz durch Sport bieten.**

Kann bei Erwachsenen mit regelmäßiger Bewegung ein Schutz vor Infektion mit dem neuen Coronavirus aufgebaut oder eine Erkrankung mit COVID-19 verhindert werden, die einen Krankenhausaufenthalt notwendig macht oder gar in einem schweren Verlauf oder Tod mündet? Dies ermittelte ein systematischer Review mit Metaanalyse.

Wissenschaftler ermittelten relevante Studien aus drei medizin-wissenschaftlichen Datenbanken bis März 2022. Dabei wurden Artikel berücksichtigt, die im Peer-Review-Verfahren begutachtet worden waren und in denen ein Zusammenhang zwischen regelmäßiger körperlicher Aktivität und mindestens einem Aspekt im Rahmen von COVID-19 bei erwachsenen Menschen untersucht wurde. Risikoschätzungen (Odds Ratio, OR, bzw. relative Risikoverhältnisse, RR, oder Hazard Ratios, HR) wurden aus den Daten extrahiert und zusammengefasst analysiert.

Systematische Recherche und Metaanalyse: 16 Studien mit 1 853 610 Teilnehmern

Die Autoren identifizierten 16 Studien mit insgesamt 1 853 610 Teilnehmern. Personen, die

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

regelmäßig körperlich aktiv waren, hatten demnach ein niedrigeres Risiko, sich zu infizieren (RR: 0,89; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,84 – 0,95). Auch das Risiko für einen COVID-19-bedingten Krankenhausaufenthalt war niedriger (RR: 0,64; 95 % KI: 0,54 – 0,76) sowie für einen schweren Verlauf von COVID-19 (RR: 0,66; 95 % KI: 0,58 – 0,77). Körperliche aktive Menschen verstarben auch seltener aufgrund von COVID-19 (RR: 0,57; 95 % KI: 0,46 – 0,71) im Vergleich zu Personen ohne regelmäßige Bewegung. Die Ergebnisse deuten auf einen nicht-linearen Dosis-Effekt-Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität in Form des metabolischen Äquivalents pro Minute einer Tätigkeit (MET-min) pro Woche und schwerem COVID-19 und Tod. Bei etwa 500 MET-min pro Woche flachte die Kurve ab, Sport über diese Dosis hinaus brachte demnach keinen größeren Schutz.

MET-min sind abhängig von der Anstrengung, mit der eine Tätigkeit durchgeführt wird. 500 MET-min entsprechen, so die Autoren, etwa 150 min Sport moderater Intensität (also etwa 20 – 25 Minuten täglich) oder 75 min anstrengender körperlicher Aktivität.

Corona-Risiko niedriger durch bereits 20 – 25 min Sport am Tag

Regelmäßige körperliche Aktivität steht demnach in Zusammenhang mit einem niedrigem Risiko für eine Infektion mit dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2 und für schwere Verläufe von COVID-19. Die Analyse bestätigt somit eine Vielzahl von Untersuchungen, die zeigen, dass sportliche Betätigung die Gesundheit fördert. Die Autoren betonen jedoch, dass die hier analysierten Studien sehr unterschiedlich in Teilnehmerzahl und Aufbau waren. Aufgrund dieser Heterogenität und einem möglichen Publikationsbias sollten weitere Studien mit standardisierten Methodik und Ergebnis-Erfassung durchgeführt werden, um die Effekte von Sport bei COVID-19 zu bestätigen.

Referenzen:

Ezzatvar Y, Ramírez-Vélez R, Izquierdo M, Garcia-Hermoso A. Physical activity and risk of infection, severity and mortality of COVID-19: a systematic review and non-linear dose-response meta-analysis of data from 1 853 610 adults. Br J Sports Med. 2022 Aug 22:bjsports-2022-105733. doi: 10.1136/bjsports-2022-105733. Epub ahead of print. PMID: 35995587.

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom