

schen Basis für die Physiotherapie. Die Propriozeption scheint für die muskuläre Aktivierung essentiell zu sein und wenn sich diese verschlechtert, ist eine ausreichende Muskelkraft zur Kompensation

von großer Bedeutung. Obwohl die Korrelationskoeffizienten nur einen schwachen direkten Zusammenhang zwischen Propriozeption und funktioneller Leistungsfähigkeit ergaben, scheint der indi-

rekte Einfluss über eine Modulation des Zusammenhangs zwischen Muskelkraft und funktioneller Leistungsfähigkeit um so bedeutungsvoller zu sein. ■

## Sport als Prävention – bei Älteren besonders effektiv

*Physical activity, age, gender and risk factors for cardiovascular disease in a population from southern Italy: the Moli-sani study*  
Zito F et al (2007). European Heart Journal 28 (Abstract Supplement), 777

[gs] **Hintergrund\_** Regelmäßige körperliche Aktivität hilft bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ob verschiedene Altersgruppen unterschiedlich stark davon profitieren wird bisher kontrovers diskutiert. Inwiefern Sport nötig ist oder ob schon einfache Freizeitaktivitäten genügen ist ebenfalls noch unklar.

**Design\_**Forscher von der Universität Campobasso in Süditalien schlossen zwischen März 2005 und Dezember 2006 mehr als 8000 Frauen und Männer, die älter als 35 Jahre sind, in eine Kohortenstudie ein.

Nach Ausschluss aller Teilnehmer mit bereits bestehender kardiovaskulärer Erkrankung und derjenigen, die inkomplette Fragebogen lieferten, analysierten sie schließlich die Daten von 3500 Frauen und 3100 Männern. Die Probanden beantworteten 24 Fragen zu Arbeitszeit, Freizeit und Sportgewohnheiten.

Aus den Daten errechneten die Wissenschaftler den jeweiligen Energieaufwand der Probanden – gemessen in

metabolic equivalent task-hours (MET-h). Außerdem bestimmten sie das kardiovaskuläre Risikoprofil mit den Parametern Blutdruck, Herzfrequenz, Gesamtcholesterin, HDL, LDL, Triglyzeride, Blutzucker, CRP, Body-Mass-index (BMI) und Taillenumfang. Zusätzlich führte das Forscherteam Analysen innerhalb dreier Altersgruppen durch: 35 – 47 Jahre, 48 – 59 Jahre, über 59 Jahre.

Sie untersuchten auch, ob es einen Unterschied macht, wie der Energieaufwand erreicht wird – ob über Aktivitäten wie Treppensteigen, Haus- und Gartenarbeit oder über Sport.

**Ergebnis\_**Durch alle Altersgruppen und Geschlechter hindurch zeigte sich ein klarer Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und dem kardiovaskulären Risiko.

Die positiven Auswirkungen auf Blutdruck, Herzfrequenz, CRP, Triglyzeride, Cholesterin und Taillenumfang wurden vor allem bei den über 59-jährigen deutlich.

In Bezug auf die metabolischen Variablen konnten die Forscher keine signifikanten Unterschiede nachweisen zwischen »Sportlern« und Menschen, die ihren Energieumsatz durch Alltagsaktivitäten erhöhen. Allerdings hatten

Teilnehmer, die regelmäßig Sport treiben, signifikant niedrigere BMI-Werte, einen geringeren Taillenumfang und eine niedrigere Herzfrequenz.

**Schlussfolgerung/Kommentar\_**Die Studie wurde von Francesco Zito auf dem Kardiologenkongress 2007 in Wien vorgestellt. Eine Veröffentlichung steht noch aus.

Erst nach Publikation der Forschungsarbeit und genauer Analyse werden weitergehende Schlüsse zu ziehen sein. Der Aspekt, dass ältere Menschen in noch größerem Maße von körperlicher Aktivität als die jüngeren sollte besonders beachtet werden. Das Potential von Bewegungsprogrammen für Ältere wird bislang kaum ausgeschöpft. Dass Sport das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt, wurde hier wieder bestätigt. Ob dies auf die direkten körperlichen Auswirkungen des Sports zurück zu führen ist oder die gesundheitsbewusste Einstellung dieser Menschen eine entscheidende Rolle spielt, kann momentan nicht gesagt werden. ■