

# Sport steigert die Lebenserwartung – auch bei spätem Trainingseinstieg

**W**er erst mit 40, 50 oder mehr Jahren mit regelmäßigem Sport anfängt, ist immer noch früh genug dran, um seine Lebenserwartung zu steigern. Das legt jedenfalls eine große prospektive Kohortenstudie aus den USA nahe (1): 315 059 Teilnehmer (davon 58,2 Prozent Männer, im Alter zwischen 50 und 71 Jahren) waren zwischen 1995 und 1996 zu ihren Gewohnheiten befragt worden. Dabei zeigte die Analyse der Daten bis Ende 2011: Ein höheres Maß an moderaten bis anstrengenden Aktivitäten steigerte die Überlebenschancen um etwa ein Drittel. Das galt nicht nur für lebenslang Aktive, sondern auch für Studienteilnehmer, die erst im Alter zwischen 40 und 61 Jahren mit dem Training begonnen hatten.

## Auch Gartenarbeit zählt

Alle Daten stammten aus der Diet and Health Study der National Institutes of Health-AARP. Die Teilnehmer beantworteten unter anderem Fragen zum Sportpensum in verschiedenen Phasen der Vergangenheit. Als »moderate bis anstrengende Aktivitäten« im Sinne der Auswertung galten zum Beispiel Tennis, Golf, Ballsport und Tanzen, aber auch Laufen sowie schwere Gartenarbeit. Im Follow-up-Zeitraum gab es 71 377 Todesfälle, darunter 22 219 infolge kardiovaskulärer Erkrankungen und 16 388 durch Krebs.



## Kardiovaskuläre Vorteile besonders groß

Das höchste Sterberisiko hatten Teilnehmer, die nie Sport getrieben hatten (die Referenzgruppe). Mit durchgehend mindestens zwei bis sieben Stunden moderaten bis anstrengenden Aktivitäten pro Woche verringerte sich das Sterberisiko um 29 bis 36 Prozent. Bezogen allein auf den Tod aus kardiovaskulärer Ursache sank das Risiko sogar um 34 bis 42 Prozent. Wenn Spätberufene erst ab dem Alter von 40 oder mehr Jahren regelmäßig trainierten, hatten sie fast dieselben Überlebensvorteile wie Frühstarter. Nur in der Jugend sportlich gewesen zu sein, hatte bei aktuell inaktiven Teilnehmern hingegen kaum einen protektiven Effekt: Ihr Überlebensvorteil betrug nur vier bis 14 Prozent gegenüber der niemals aktiven Referenzgruppe. ■

Petra Plaum

## Quelle:

(1) Saint-Maurice PF, Coughlan D, Kelly SP, Keadle SK, Cook MB, Carlson SA, Fulton JE, Matthews CE. Association of Leisure-Time Physical Activity Across the Adult Life Course With All-Cause and Cause-Specific Mortality. *JAMA Netw Open.* 2019; 2: e190355. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.0355

(D4)

DZSM – DOSSIER DER SPORTMEDIZIN • 70. Jahrgang • 7-8/2019

