

Gesunder Lebensstil weltweit und bis ins hohe Alter wirksam (Teil 2)

a -- Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet 2012 (21. Juli); 380: 219-29

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Renato L. Galeazzi

Kommentar: Renato L. Galeazzi

Nicht-übertragbare chronische Krankheiten kommen immer mehr in den Fokus der WHO und des öffentlichen Gesundheitswesens, da sie weltweit einen immer grösseren Teil des «Burden of Disease» ausmachen. Die Studienverantwortlichen versuchen hier aus Daten der WHO und aus der Literatur herauszufinden, welchen Anteil körperliche Inaktivität weltweit am Auftreten von koronarer Herzkrankheit, Mamma- und Kolonkarzinom und Typ-2-Diabetes hat (alles Krankheiten, bei denen Inaktivität als Risikofaktor erkannt ist) und wie gross ihr Einfluss auf die Sterblichkeit ist. Sie berechneten, dass weltweit 6% bis 10% dieser Krankheiten und etwa 9% der vorzeitigen Todesfälle durch Inaktivität verursacht werden. Der negative Einfluss der Inaktivität liegt gemäss dieser Berechnung etwa in der gleichen Grössenordnung wie derjenige des Rauchens oder der Adipositas. Wenn die körperliche Inaktivität nur schon teilweise um 10% oder 25% reduziert werden könnte, könnten jährlich eine halbe bis 1,3 Millionen Todesfälle verhindert werden.

Im Jahr der Olympischen Spiele, an denen körperliche Aktivität zelebriert und gefeiert wird, passt das Resultat dieser Studie in besonderem Masse. Körperliche Aktivität, die bei uns als Teil eines gesunden Lebensstils propagiert wird, sollte auf der ganzen Welt gefördert werden. Vorausgesetzt, die vielen Annahmen, die in dieser Studie gemacht werden mussten, und die Daten, auf denen die Berechnungen beruhen, entsprechen wirklich den Tatsachen.

Zusammenfassung und Kommentar von Renato Galeazzi