

Körperliche Aktivität schützt vor Depressionen

m -- Schuch FB, Vancampfort D, Firth J et al. Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. Am J Psychiatry 2018 (1. Juli): 175: 631â€48 (Epub 25. April 2018)

[\[LINK\]](#)

noch genauer zu untersuchen.

Zusammengefasst und kommentiert von Peter Koller

Depressive Erkrankungen stehen in der Liste der globalen Belastungen durch Krankheiten an zweiter Stelle. Sie erhöhen die Häufigkeit somatischer Erkrankungen, verursachen hohe Kosten und steigern die Mortalität. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Personen mit wenig körperlicher Aktivität ein höheres Risiko haben, an einer Depression zu erkranken. In einer Metanalyse sollte nun untersucht werden, wie gross die schützende Wirkung von körperlicher Aktivität ist und ob es Zusammenhänge mit Alter, Geschlecht und Wohnort gibt.

Zwei Forscher haben in verschiedenen Datenbanken nach entsprechenden Studien gesucht. Es wurden nur prospektive Kohortenstudien aufgenommen, welche die Beziehung zwischen körperlicher Tätigkeit und neu aufgetretenen Depressionen untersuchten und eine Beobachtungszeit von mindestens einem Jahr hatten. 49 Studien mit 266'939 Teilnehmern und einer durchschnittlichen Beobachtungszeit von 7,4 Jahren konnten in die Untersuchung eingeschlossen werden.

Verglichen mit Personen mit geringer körperlicher Aktivität hatten jene mit viel Aktivität ein Risiko von 0,83 (adjusted odds ratio: 0,83, 95% CI 0,79–0,88), eine Depression zu entwickeln. Bei Kindern und Jugendlichen waren die Werte mit 0,90 (CI 0,83 bis 0,98) weniger deutlich, dafür bei älteren Personen umso ausgeprägter (adjusted odds ratio 0,79, CI 0,72 –0,86). Die Bedeutung der körperlichen Aktivität besteht weltweit, bei Frauen und Männern jeden Alters.

Regelmässige Bewegung senkt das Risiko, an einer Depression zu erkranken. Dies haben schon frühere Studien gezeigt. In dieser Metanalyse wird nun eine Risikoreduktion von etwa 17% errechnet, bei älteren Personen gar um 21%. Wie viel Bewegung dazu benötigt wird, kann in dieser Analyse nicht angegeben werden. Die WHO empfiehlt mindestens 150 Minuten zügiges Gehen pro Woche (d.h. 600 MET-Minuten, wobei MET für «metabolisches Äquivalent» steht). Es sind Studien in dieser Analyse, die diesen Wert als Grenze der benötigten Bewegung verwenden, in anderen Studien wurde eine Risikoreduktion bereits mit weniger Bewegung gefunden.

Bei verschiedenen somatischen Erkrankungen weiss man, dass Aktivitäten von 600 MET-Minuten pro Woche bereits eine gute prophylaktische Wirkung haben, die Dosis-Wirkungs-Kurve bis 4000 MET-Minuten/Woche steil ansteigt und erst dann abflacht (Zusammenfassung: infomed screen Jahrgang 20 [2016], Nummer 6).

Die notwendige Intensität der körperlichen Aktivität zur Depressionsprophylaxe und die daran beteiligten biochemischen und psychosozialen Mechanismen sind in weiteren Studien