Sport senkt Brustkrebsrisiko

k -- Thune I, Brenn T, Lund E et al. Physical activity and the risk of breast cancer. N Engl J Med 1997 (1. Mai); 336: 1269-75
[LINK]

Kommentar: Etzel Gysling

Studienziele

Körperliche Aktivität beeinflusst sowohl den Energie- als auch den Hormonhaushalt. In dieser Studie wurde untersucht, ob regelmässige körperliche Aktivität das Brustkrebsrisiko beeinflusst.

Methoden

Diese Kohortenstudie umfasste 25'624 norwegische Frauen im Alter von 20 bis 54 Jahren, die zweimal – zwischen 1974 und 1978 und zwischen 1977 und 1983 – an einer Untersuchung zu kardiovaskulären Risikofaktoren teilgenommen hatten. Bei dieser Gelegenheit wurden körperliche Aktivitäten in der Freizeit und berufsbedingte körperliche Belastungen mittels eines Fragebogens erfasst. Nur 14,5% der Frauen berichteten über eine während längerer Zeit ausgeübte sportliche Aktivität von mehr als vier Stunden pro Woche. Alle bis Ende 1994 in der Kohorte auftretenden Fälle von Brustkrebs konnten aufgrund des norwegischen Krebsregisters identifiziert werden.

Ergebnisse

Während einer Beobachtungszeit von durchschnittlich knapp 14 Jahren erkrankten insgesamt 351 Frauen an einem Brustkrebs (100 Frauen vor der Menopause, 251 nach der Menopause). Im Vergleich mit Frauen, die ihre Freizeit vorwiegend sitzend verbrachten (Risiko = 1,0) hatten solche, die regelmässig in ihrer Freizeit mindestens vier Stunden wöchentlich Sport trieben, ein signifikant reduziertes Brustkrebsrisiko von 0,63. Frauen, die eine anstrengende manuelle Arbeit hatten, wiesen gesamthaft ebenfalls ein signifikant reduziertes Brustkrebsrisiko auf. Für Frauen, die nur mässig oder intermittierend körperlich aktiv waren, war das Risiko nicht signifikant vermindert. Eine Risikoreduktion ergab sich vorwiegend für körperlich aktive Frauen vor der Menopause bzw. für jüngere Frauen (unter 45 bei Studienbeginn). Schlanke, regelmässig körperlich aktive Frauen hatten das kleinste relative Brustkrebsrisiko. Ein Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität in der Freizeit und Brustkrebs war bei Frauen nach der Menopause nur tendenziell nachzuweisen.

Schlussfolgerungen

Regelmässige körperliche Aktivität in der Freizeit oder während der Arbeit senkte in dieser Studie das Brustkrebsrisiko, insbesondere bei Frauen vor der Menopause.

Dass sich körperliche Fitness bei Jung und Alt, bei Frauen und Männern vorteilhaft auswirkt, kann überhaupt nicht bezweifelt werden. Die hier vorgestellte norwegische Untersuchung fügt sich in eine Reihe von Kohorten- und Fall-Kontroll-Studien ein, die vermuten lassen, dass körperliche Aktivität auch das Brustkrebsrisiko reduziert. Noch verstehen wir aber nicht, wie eine solche Wirkung zustande kommen kann: Ist die Gewichtsreduktion der wesentliche Faktor? Spielen die Hormone tatsächlich eine Rolle? Unterscheiden sich körperlich aktive Frauen nicht auch in vielen anderen Hinsichten (z.B. soziale Schicht, Rauchen, Alkohol) von den «Unsportlichen»? Solange wir diese Fragen noch nicht besser beantworten können, kann Sport zwar als nützlich und empfehlenswert, aber nicht als Brustkrebsprophylaxe bezeichnet werden.

Etzel Gysling