

Neue Ergebnisse von INVADE

Körperliche Aktivität senkt das Risiko einer kognitiven Störung

Die neueste Auswertung von Daten der knapp 4000 Teilnehmer aus der INVADE-Studie ergab, dass ein Zusammenhang zwischen dem Ausmaß der körperlichen Aktivität und der Entwicklung einer leichten kognitiven Störung nach 2 Jahren besteht. Dies berichtet Dr. Thorleif Etgen von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Technischen Universität München (Direktor: Prof. Dr. Förstl). Die Ergebnisse sind vor kurzem in der renommierten Zeitschrift „*Archives of Internal Medicine*“ publiziert worden (Arch Intern Med 2010;170:186-193) und haben zu einem großen Medienecho geführt. So berichteten u.a. das bekannte „Times Magazine“, das „British Medical Journal“ und der medizinische Internet-Dienst „Medscape“ bereits über diese Studie und ihr Ergebnis.

Die INVADE-Studie zeigte, dass für Teilnehmer, die zu Beginn der Studie eine mäßige (ein- bis dreimal pro Woche z.B. Sport oder Gartenarbeit) oder hohe (>dreimal pro Woche) körperliche Aktivität durchführten, innerhalb von 2 Jahren - im Vergleich zu Teilnehmern ohne körperliche Aktivität - nur ein fast halb so hohes Risiko für die Entwicklung einer leichten kognitiven Störung bestand. Dies galt auch unter Berücksichtigung einer evt. vorbestehenden Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zahlreicher anderer Risikofaktoren für eine kognitive Störung, wie z.B. Alter, Geschlecht, Diabetes und Bluthochdruck.

Eine leichte kognitive Störung bedeutet hierbei eine erworbene Einschränkung von Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit oder Denkvermögen, die aber im Gegensatz zu einer Demenz nicht zu signifikanten Einschränkungen im Alltagsleben führt. In einem Teil der Fälle bedeutet eine leichte kognitive Störung allerdings die Vorstufe einer Demenz.

Diese wichtige Studie unterstreicht Hinweise der vergangenen Jahre, dass einfache nichtmedikamentöse Maßnahmen wie z.B. körperliche Aktivität möglicherweise einen großen Einfluss auf die Entwicklung einer kognitiven Störung haben können.