

STEHT DIE TÄGLICHE SCHRITZZAHL IN VERBINDUNG MIT DER STERBLICHKEIT?

>> POSITIVE AUSWIRKUNGEN BEREITS AB EINER ANZAHL VON 2.600 SCHRITTEN

// **HINTERGRUND:** Regelmäßige körperliche Aktivität senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Gesamtmortalität in der Bevölkerung. Gehen ist eine leicht zugängliche Art der körperlichen Betätigung, die mit handelsüblichen Smartphones oder -watches, Schrittzählern und Beschleunigungsmessern einfach und genau gemessen werden kann. Die minimale und optimale tägliche Schrittzahl zur Verbesserung der Gesundheit ist jedoch nach wie vor unklar.

// **METHODIK:** Die Autor*innen führten ein Systematisches Review mit Metaanalyse durch, um die Dosis-Wirkungs-Beziehung von objektiv gemessenen Schrittzählungen in der Bevölkerung zu quantifizieren. Sie suchten in PubMed und EMBASE nach Literatur. Zu den primären Ergebnissen gehörten die Gesamtmortalität und das Auftreten von kardiovaskulären Erkrankungen. Sie schlossen insgesamt 111.309 Personen aus 12 Studien ein.

// **ERGEBNISSE:** Eine signifikante Risikoreduktion wurde bei 2.517 Schritten/Tag für die Gesamtmortalität (8%-ige Risikoreduktion) und bei 2.735 Schritten/Tag für kardiovaskuläre Erkrankungen (11%-ige Risikoreduktion) im Vergleich zu 2.000 Schritten/Tag als Referenzwert beobachtet. Zusätzliche Schritte führten zu einer nichtlinearen Risikoreduktion der Gesamtmortalität und der kardiovaskulären Ereignisse, wobei die optimale Dosis bei 8.763 (80%-ige Risikoreduktion der Mortalität) bzw. 7.126 Schritten/Tag (51%-ige Risikoreduktion kardiovaskulärer Erkrankungen) lag. Steigerungen von einer niedrigen hin zu einer mittleren bis hohen Kadenz waren mit einer Risikoreduzierung der Gesamtmortalität verbunden. Das Geschlecht hatte keinen Einfluss auf die Dosis-Wirkungs-Beziehung.

// **DISKUSSION:** Das Risiko einer Verzerrung war zwar gering, dennoch sollte beachtet werden, dass die Anzahl der täglichen Schritte nur zu Studienbeginn untersucht wurde. Das Bewegungsverhalten kann sich im Laufe der Zeit ändern und wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst (z. B. Alter, Geschlecht, sozioökonomischer Status, Krankheitszustand). Wiederholte Messungen der täglichen Schrittzahl könnten die Evidenz weiter stärken.

// **KONKLUSION:** Bereits eine Schrittzahl von 2.600 bzw. 2.800 Schritten pro Tag (=Minimaldosis) führt zu signifikanten Vorteilen bei der Mortalität und bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wobei das Risiko bis zu einer Schrittzahl von 8.800 bzw. 7.200 Schritten pro Tag (=optimale Dosis) immer weiter sinkt. Zusätzliche positive Auswirkungen auf die Sterblichkeit wurden bei einer mittleren bis hohen Schrittfrequenz im Vergleich zu einer niedrigen Schrittfrequenz festgestellt. Diese Ergebnisse sollten angesichts des leicht verständlichen Konzepts der Schrittzahl die gegenwärtigen Empfehlungen für körperliche Aktivität erweitern. Schrittzahlen könnten so ein vielversprechendes Instrument für die öffentliche Gesundheit werden.

Stens NA, Bakker EA, Mañas A et al. Relationship of Daily Step Counts to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events. J Am Coll Cardiol 2023; 82 (15): 1483-1494.