



Körperliche Aktivität senkt das Krebsrisiko Utl.: Morgensport möglicherweise mit der stärksten schützenden Wirkung

(Wien, 13-10-2020) Die Störung von unseren zirkadianen Rhythmen, ausgelöst durch eine schlechte Abstimmung von Umwelteinflüssen wie zum Beispiel Licht oder Nahrungsaufnahme und unseren internen 24-Stunden-Tagesrhythmen (zirkadiane Rhythmen), ist eine mögliche Ursache für Krebs. Mit körperlicher Aktivität lässt sich das Krebsrisiko jedoch deutlich senken. Dieser positive Effekt könnte besonders stark sein für Sport am Morgen - das ist das zentrale Ergebnis einer aktuellen Studie der Abteilung für Epidemiologie der MedUni Wien in Zusammenarbeit mit dem Barcelona Institute for Global Health (ISGlobal), die nun im Top-Journal International Journal of Cancer publiziert wurde.

Studien zeigen, dass ein möglicher Zusammenhang zwischen Störfaktoren für unsere zirkadianen Rhythmen, wie z.B. Lichtexposition in der Nacht oder abendlich späte Nahrungsaufnahme, und Krebsrisiko besteht. Weiters haben Studien wiederholt belegt, dass regelmäßige moderate körperliche Aktivität das Krebsrisiko erheblich senken kann. Bis dato ist es jedoch unklar, ob dabei die Tageszeit, zu der man Sport betreibt, eine Rolle spielt.

Morgensport schützt – insbesondere späte Chronotypen

Erstautor Jakob Weitzer sowie Koautorin Kyriaki Papantoniou von der Abteilung für Epidemiologie an der Medizinischen Universität Wien haben in Zusammenarbeit mit der Pompeu Fabra Universität, Barcelona und Manolis Kogevinas und Gemma Castaño-Vinyals vom Barcelona Institute for Global Health (ISGlobal) die Hypothese untersucht, ob sportliche Aktivitäten am Morgen das Prostata- und Brustkrebsrisiko möglicherweise stärker senken kann als sportliche Aktivität die zu anderen Tageszeitpunkten stattfinden. Die Hypothese beruhte auf Ergebnissen einer experimentellen Studie, in der gezeigt werden konnte, dass körperliche Aktivität am Nachmittag oder am Abend den Melatonin-Rhythmus zeitlich nach hinten verschieben kann.

Das Hormon Melatonin wird vom menschlichen Körper hauptsächlich in der Nacht produziert und wurde in einigen Studien mit einem geringeren Krebsrisiko in Verbindung gesetzt. Das Team von WissenschaftlerInnen hat bei 2.795 TeilnehmerInnen der populationsbasierten Multi-Fall-Kontroll-Studie (MCC-Spain) diese Fragestellung untersucht. Sie konnten zeigen, dass der schützende Effekt von Sport auf das Risiko an Prostata- und Brustkrebs zu erkranken möglicherweise am stärksten ist, wenn die körperliche Betätigung morgens von 8-10 Uhr stattfindet. Bei Männern war dieser Effekt allerdings ähnlich stark auch bei regelmäßiger sportlicher Betätigung am Abend (19-23 Uhr).



Der Chronotyp der TeilnehmerInnen, also die Präferenzen für Schlaf und Aktivität zu einer bestimmten Uhrzeit, beeinflusste die Ergebnisse ebenfalls: Morgensport (8-10 Uhr) schien besonders gut für TeilnehmerInnen zu sein, die prinzipiell lieber gegen Abend aktiv sind – sogenannte „Eulen“ oder späte Chronotypen. „Der Zeitpunkt der körperlichen Aktivität kann sich offensichtlich auf den Sexualhormon- und Melatoninrhythmus auswirken sowie auf den Nährstoffmetabolismus. Das könnte unsere Ergebnisse erklären“, betonen die ForscherInnen. „Aufgrund dieser neuartigen Einsichten kann zwar noch nicht genau gesagt werden zu welcher Tageszeit man am besten körperlich aktiv ist um sein Krebsrisiko optimal zu senken, jedoch gilt generell, dass man sein Krebsrisiko erheblich senken kann indem man einfach zumindest 150 Minuten moderater körperlicher Aktivität pro Woche in den Alltag einfließen lässt.“

Service: International Journal of Cancer

“Effect of time of day of recreational and household physical activity on prostate and breast cancer risk (MCC-Spain Study).” Jakob Weitzer, Gemma Castaño-Vinyals, Nuria Aragonés, Inés Gómez-Acebo, Marcela Guevara, Pilar Amiano, Vicente Martín, Ana Molina-Barceló, Juan Alguacil, Victor Moreno, Claudia Suarez-Calleja, José Juan Jiménez-Moleón, Rafael Marcos-Gragera, Kyriaki Papantoniou, Beatriz Pérez-Gómez, Javier Llorca, Nieves Ascunce, Leire Gil, Esther Gracia-Lavedan, Delphine Casabonne, Virginia Lope, Marina Pollán, Manolis Kogevinas. <https://doi.org/10.1002/ijc.33310>.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
**Leiter Kommunikation und
Öffentlichkeitsarbeit**
Tel.: 01/ 40 160-11501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160-11505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.000 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit 5.500 MitarbeiterInnen, 26 Universitätskliniken und zwei klinischen Instituten, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.

