

Praxis & Medizin



Sport erhöht Überlebenschancen bei Prostatakrebs

Mehrere Studien der Vergangenheit sprechen dafür, dass Männer mit Prostatakrebs-Diagnose unbedingt Sport treiben sollten, um die Weiterentwicklung des Tumors zu hemmen und die tumorspezifische Sterberate herabzusetzen. **Eine aktuelle kanadische Langzeitstudie bestätigt nun, dass eine regelmäßige sportliche Aktivität in diesen Fällen diese Rate um 30 bis 60 % reduzieren kann.**

Die Studienteilnehmer erkrankten zwischen 1997 und 2000 im Durchschnittsalter von 68 Jahren an Prostatakrebs. In den folgenden 14-17 Jahren nahmen solche Männer mit einem Tumor des Stadiums II bis IV im Krebsforschungszentrum in Calgary an Nachuntersuchungen teil. In diesem Zeitraum starben 50 % der Teilnehmer. Bei 20,5 % war der Prostatakrebs die Todesursache.

Je nach ihrer sportlichen Aktivität erfolgte die Aufteilung der Männer in vier gleich große Gruppen.

Im Ergebnis zeigte sich, dass in der Gruppe der bewegungsträgsten Männer die Sterberate etwa doppelt so hoch war wie in der sportlichsten Gruppe. Unter Berücksichtigung von Alter, Stadium des Tumors etc. konnte bestätigt werden, dass die sportlich aktivsten Männer im Vergleich zu den unспортlichsten eine um 42 % geringere Gesamtsterberate zeigten.

Die tumorspezifische Sterberate konnte bei den Sportlern sogar um bis zu 56 % reduziert werden. Im Idealfall haben die betroffenen Männer auch bereits vor der Krebserkrankung Sport getrieben. Die Studie liefert eindeutige Belege dafür, dass gezieltes Sporttreiben auch nach der Krebsdiagnose unbedingt empfehlenswert ist und es dafür niemals zu spät ist.

Dieser positive Zusammenhang zwischen Sport und verringerter Sterberate bei Prostatakrebs ist besonders eindeutig, wenn die körperliche Aktivität nicht nebenbei im Beruf, sondern durch sportliche Freizeitaktivitäten wie beispielsweise Joggen oder Radfahren geleistet wird. Aktive

Gartenarbeit oder Arbeit im Haushalt sind somit weniger geeignet.

Interessant ist auch, dass sich nur bei der sportlichen Freizeitaktivität, nicht aber bei der beruflichen und der Gesamtaktivität ein klarer Dosiseffekt ergab, und zwar sowohl bei der Gesamt- als auch der tumorspezifischen Mortalität. Danach wären in der Tat eher Joggen und Radfahren, weniger jedoch die Gartenarbeit geeignet, um dem Tod durch einen Prostatatumor zu entgehen.

Friedenreich CM et al.
Physical Activity and Survival After Prostate Cancer
Eur Urol 1/2016