

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und überhöhte Sterblichkeit bei Depressionen: Körperliche Aktivität als Game Changer

Cardiovascular Disease and Excess Mortality in Depression: Physical Activity as a Game Changer

ACCEPTED: September 2021

PUBLISHED ONLINE: October 2021

Gerber M, Claussen MC, Cody R, Imboden C, Ludyga S, Scherr J, Seifritz E, von Känel R. Cardiovascular disease and excess mortality in depression: physical activity as a game changer. *Dtsch Z. Sportmed.* 2021; 72: 261-270. doi:10.5960/dzsm.2021.498

1. UNIVERSITY OF BASEL, *Department of Sport, Exercise and Health, Basel, Switzerland*
2. PSYCHIATRIC HOSPITAL OF THE UNIVERSITY OF ZÜRICH, *Department of Psychiatry, Psychotherapy and Psychosomatics, Zurich, Switzerland*
3. PRIVATE CLINIC WYSS, *Muenchenbuchsee, Switzerland*
4. PSYCHIATRIC SERVICES GRISONS, *Adult Psychiatry, Chur, Switzerland*
5. UNIVERSITY OF ZÜRICH, *University Center of Prevention and Sports Medicine, Balgrist University Hospital, Zurich, Switzerland*
6. UNIVERSITY OF ZÜRICH, *University Hospital Zurich, Department of Consultation-Liaison Psychiatry and Psychosomatic Medicine, Zurich, Switzerland*

Sport, Übung und Gesundheit

Dieser Artikel liefert eine umfassende Überprüfung des Zusammenhangs zwischen Depression und Übersterblichkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kardiovaskulären Risikofaktoren. Er gibt zudem einen Überblick über Mechanismen, die diese Assoziationen erklären können. Schließlich wird das Potenzial körperlicher Aktivität beleuchtet, die Beziehung zwischen Depression und vorzeitigem Mortalität günstig zu beeinflussen.

Verwendete Literatur

Um den Zusammenhang zwischen Depression und Übersterblichkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kardiovaskulären Risikofaktoren zu überprüfen, wurde auf PubMed anhand bestimmter Schlüsselgriffe nach existierenden Metaanalysen gesucht. Es wurden nur Meta-Analysen eingeschlossen, die auf unipolare Depression fokussieren. Um herauszufinden, ob körperliche Aktivität Personen mit Depression vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einem vorzeitigen Tod schützt, wurden bestehende Originalstudien gesichtet und zusammengefasst.

Ergebnisse und Diskussion

Zur Thematik liegen aktuell mehrere Meta-Analysen vor (Tabelle 1). Das Review führt vor Augen, dass der Zusammenhang zwischen Depression und Übersterblichkeit ein robuster epidemiologischer Befund darstellt. Dieser Zusammenhang kann auf die Tatsache zurückgeführt werden, dass Menschen mit Depressionen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen und mehr kardiovaskuläre Risikofaktoren akkumulieren. Die kausalen Zusam-

menhänge sind komplex. Während Depressionen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können, können Depressionen auch eine Folge akuter oder chronischer Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein. Regelmäßige körperliche Aktivität und eine höhere kardiorespiratorische Fitness verringern das Risiko einer vorzeitigen Sterblichkeit im Zusammenhang mit Depressionen.

Was ist neu und weshalb sind die Befunde relevant? Es wurden die Erkenntnisse vorliegender Meta-Analysen systematisch zusammengefasst und verglichen. Bislang liegen noch wenige Studien vor, in denen untersucht wurde, ob körperliche Aktivität die Übersterblichkeit bei Personen mit Depressionen abmildern kann.

Methodische Einschränkungen: Die einbezogenen Meta-Analysen wiesen mehrere Schwachpunkte auf. Beispielsweise wurde Depression häufig nur einmalig erfasst, bestimmte verhaltensbezogene Faktoren wurden unzureichend kontrolliert, und es zeigen sich Hinweise auf einen möglichen «Publikations-Bias».

Praktische Implikationen

- Bei psychiatrischen Patienten sollte physischen Gesundheitsproblemen mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden.
- Die Bedeutung von körperlicher Aktivität bei Personen mit Depression wird zwar anerkannt; die Bemühungen, bei inaktiven Personen einen Verhaltensveränderung herbeizuführen, scheinen jedoch noch nicht ausreichend.
- Klinische Empfehlungen, körperliche Aktivität als «Medikament gegen depressive Störungen» zu nutzen, müssen konsequenter umgesetzt werden.
- Dazu braucht es mehr Fachpersonen, die in der Lage sind, Personen mit Depression beim Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils zu unterstützen. ■



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

KORRESPONDENZADRESSE:

Markus Gerber, PhD
University of Basel,
Department of Sport, Exercise and Health
Große Allee 6
Basel, Basel-Stadt, Switzerland
✉: markus.gerber@unibas.ch

Tabelle 1

Anzahl eingeschlossener Meta-Analysen.

ZIELVARIABLE	ANZAHL META-ANALYSEN	ERSCHEINUNGSDATUM
Übersterblichkeit	14 Meta-Analysen	2002-2020
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	15 Meta-Analysen	2002-2020
Metabolisches Syndrom	4 Meta-Analysen (querschnittlich)	2012-2021
	1 Meta-Analyse (längsschnittlich)	2012
Diabetes	13 Meta-Analysen (querschnittlich)	2001-2019
	9 Meta-Analysen (längsschnittlich)	2008-2019
Übergewicht/Adipositas	10 Meta-Analysen (querschnittlich)	2010-2020
	5 Meta-Analysen (längsschnittlich)	2008-2019