

Zeitschrift: Physioactive

Band: 46 (2010)

Heft: 4

Artikel: Krebsprävention durch Bewegung : Stand 2010 = La prévention du cancer par l'activité physique : état des lieux en 2010

Autor: Martin, Brian

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928756>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Krebsprävention durch Bewegung: Stand 2010

La prévention du cancer par l'activité physique: état des lieux en 2010

DR. MED. BRIAN MARTIN

Regelmässige körperliche Aktivität kann das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen um 20 bis 30 Prozent reduzieren. Mindestens 1900 Krebsfälle jährlich könnten in der Schweiz durch mehr Bewegung vermieden werden.

Die Bedeutung eines körperlichen Trainings für Herz und Kreislauf ist schon länger bekannt. In den letzten Jahrzehnten sind eine ganze Reihe von weiteren Gesundheitseffekten von regelmässiger Bewegung wissenschaftlich untersucht und nachgewiesen worden. Die erste international bedeutsame Übersicht wurde 1996 mit dem Bericht des US-amerikanischen *Surgeon General* zum Thema «Bewegung und Gesundheit» veröffentlicht. [1] Das Thema Bewegung und Gesundheit war seither Forschungsgegenstand für Expertinnen und Experten in aller Welt. Im Hinblick auf die Entwicklung neuer Bewegungsempfehlungen in den USA vor einem guten Jahr – und aktuell auch durch die Weltgesundheitsorganisation WHO – wurden die entsprechenden wissenschaftlichen Publikationen systematisch gesichtet und kritisch beurteilt.

Gute Schutzwirkung

Der den neuen Empfehlungen zugrunde liegende Bericht des amerikanischen *Physical Activity Guidelines Advisory Committee* [2] zeigt die vielfältigen gesundheitlichen Schutzeffekte von regelmässiger körperlicher Aktivität auf, die sich auf Lebenserwartung, Fitness, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Stoffwechselkrankheiten, Körperzusammensetzung und Übergewicht, Selbständigkeit, psychische Erkrankungen und kognitive Funktionen beziehen. Der Bericht geht auch ausführlich auf das Thema Bewegung und Krebs ein.

Die Schutzwirkung von regelmässiger Bewegung für Kolonkrebs wie auch für Brustkrebs wird inzwischen als klar erwiesen betrachtet, wobei drei bis vier Stunden Bewegung pro Woche mit so genannt mittlerer Intensität gegenüber inaktiven Personen einer Risikoreduktion um etwa 30 Prozent

Une activité physique régulière peut réduire le risque de certains types de cancer de 20 à 30%. Au moins 1900 cas de cancers pourraient être évités chaque année en Suisse grâce à une activité physique plus conséquente.

L'importance d'un entraînement physique pour le cœur et la circulation sanguine est connue depuis longtemps. Durant la dernière décennie, toute une série d'autres effets d'une activité physique régulière sur la santé ont été étudiés et prouvés scientifiquement. Le premier aperçu marquant sur le thème «activité physique et santé» a été le rapport du *Surgeon General* américain, publié en 1996. [1] Le thème de l'activité physique en lien avec la santé est dès lors devenu un objet de recherche pour les experts du monde entier. Suite au développement de nouvelles recommandations en matière d'activité physique promulguées aux USA depuis un



Drei bis vier Stunden Bewegung pro Woche senken das Krebsrisiko. I Trois à quatre heures d'activité physique par semaine réduisent le risque de cancer. Foto/Photo: © Eline Spek – Fotolia.com

entsprechen. Deutliche Hinweise auf Risikoreduktionen in der Grössenordnung von 20 bis 30 Prozent gibt es auch für Lungenkrebs sowie für Krebserkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane (Endometrium und Eierstöcke). Die Gesamtheit der Studienergebnisse deutet nicht auf einen Schutz vor Prostatakarzinom und Rektumkarzinom hin, bei weiteren Krebsarten erlauben die nur vereinzelt vorliegenden Forschungsergebnisse keine abschliessende Beurteilung.

Für die beobachtete Schutzwirkung von körperlicher Aktivität gegen verschiedene Krebsarten gibt es eine Reihe von möglichen Wirkungsmechanismen: Verhütung von Übergewicht, reduzierte Produktion von Geschlechtshormonen, Reduktion von Entzündungsvorgängen, gestärkte Immunfunktion, verbesserte Insulinantwort, vielleicht auch beschleunigte Darmpassage und eine reduzierte Produktion von krebserregenden Stoffen im Verdauungstrakt.



Je mehr Bewegung, desto weniger Krankheitsfälle. | Plus l'activité physique augmente, plus le risque de maladie diminue.
Foto/Photo: © Otto Durst – Fotolia.com

Aktuelle Empfehlungen

Der Bericht des amerikanischen *Physical Activity Guidelines Advisory Committee* [2] fasst die wichtigsten Zusammenhänge vor dem Hintergrund der neuesten Forschungsergebnisse zusammen:

- Je mehr Bewegung, desto weniger Krankheitsfälle.
- Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung.
- Wesentlicher Gesundheitsnutzen ist zu erwarten ab 30 Minuten Bewegung täglich (oder mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche).
- Mehr Bewegung ist grundsätzlich gut für die Gesundheit, aber vor allem bei bisher Inaktiven und wenig Aktiven.
- Jede Bewegung von mindestens etwa zehn Minuten zählt.

an – et actuellement aussi au sein de l'Organisation mondiale de la santé – les publications scientifiques dans ce domaine ont été systématiquement revues et réévaluées.

Un bon effet protecteur

Le rapport du *Physical Activity Guidelines Advisory Committee* américain, qui se trouve à la base des nouvelles recommandations, [2] démontre les nombreux effets bénéfiques d'une activité physique régulière, notamment sur l'espérance de vie, sur la forme physique, sur les maladies cardio-vasculaires, sur les maladies du métabolisme, sur la constitution et le surpoids, sur l'indépendance, sur les troubles psychiques et les fonctions cognitives. Le rapport s'intéresse en détail au thème de l'activité physique et du cancer.

L'effet protecteur d'une activité physique régulière sur le cancer du côlon tout comme sur le cancer du sein est désormais considéré comme avéré; trois à quatre heures d'activité physique d'intensité dite modérée par semaine correspondent à une réduction du risque d'environ 30% par rapport aux personnes inactives. Il existe des indices clairs démontrant une réduction du risque de l'ordre de 20 à 30% pour le cancer du poumon ainsi que pour les cancers des organes sexuels féminins (endomètre et ovaire). L'ensemble des résultats des études n'indique pas de protection contre un carcinome de la prostate et du rectum; pour les autres types de cancer, le faible nombre de résultats ne permet pas de tirer une conclusion définitive.

Il existe toute une série de mécanismes possibles expliquant l'effet protecteur de l'activité physique sur les différents types de cancer constaté par les différentes études: prévention du surpoids, diminution de la production d'hormones sexuelles, réduction des processus inflammatoires, renforcement des fonctions immunitaires, amélioration de la réponse insulinaire, peut-être aussi accélération du transit intestinal et réduction de la production de tissus cancérogènes dans l'appareil digestif.

Les recommandations actuelles

Le rapport du *Physical Activity Guidelines Advisory Committee* américain [2] résume les éléments les plus importants sur toile de fond des derniers résultats de la recherche:

- Plus l'activité physique augmente, plus le risque de maladie diminue.
- Toute activité physique est meilleure qu'aucune activité physique.
- On peut s'attendre à des bénéfices sur la santé à partir de 30 minutes d'activité physique par jour (ou au moins deux heures et demie par semaine).
- Bouger davantage est fondamentalement bénéfique, mais surtout pour les personnes jusqu'alors inactives et peu actives.

Wenn auch aus methodischen Gründen die Zusammenhänge noch nicht ganz so klar wie beispielsweise bei den Herz-Kreislauf-Krankheiten beschrieben werden können, treffen grundsätzlich alle diese Feststellungen auch für Krebserkrankungen zu; als Mindestempfehlung ist dabei von einer halben bis zu einer ganzen Stunde Bewegung täglich die Rede. Diese neuesten Erkenntnisse unterstützen auch aus Sicht der Krebsprävention die in der Schweiz gültigen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung.

Ungenutztes Potential

Die besten verfügbaren Schätzungen aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007 [3] zeigen, dass 32 Prozent der Schweizer Erwachsenen die Empfehlungen für drei wöchentliche Ausdauertrainings erfüllen, weitere 9 Prozent die Minimalempfehlungen einer halben Stunde Bewegung mit so genannt mittlerer Intensität (entsprechend zügigem Gehen) an den meisten Tagen der Woche. Wenn auch der Anteil der genügend Aktiven zwischen 2002 und 2007 etwas zugenommen hat, erreichen doch eine Mehrheit der Schweizerinnen und Schweizer die aktuellen Bewegungsempfehlungen noch nicht.

In einer Publikation aus dem Jahr 2001 [4] wurden erstmals die in der Schweiz durch Bewegungsmangel verursachten Fälle von Kolonkrebs und Brustkrebs berechnet, allerdings war die Annahme von nur 37 Prozent ungenügend Aktiven zu optimistisch. Eine Aktualisierung dieser Annahmen mit den Aktivitätsdaten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002 ergab eine Anzahl von zirka 1900 Krebserkrankungen aufgrund von Bewegungsmangel jährlich. Diese Schätzungen sind eher zurückhaltend, neuere Zahlen liegen nicht vor. Dennoch ist klar, dass die Bewegungsförderung auch im Bezug auf die Krebsprävention noch ein grosses Potential hat. |

Zweitabdruck aus: Bulletin Prävention & Gesundheitsförderung im Kanton Zürich, Nr. 27, Juni 2010. Mit freundlicher Genehmigung von Gesundheitsförderung Kanton Zürich.
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Literatur | Bibliographie

1. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (1969). Physical Activity and Health. A report of the surgeon general. <http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/index.html>
2. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report. 2008. <http://www.health.gov/paguidelines/committeereport.aspx>
3. Bundesamt für Statistik (2009): Schweizerische Gesundheitsbefragung 2007 – Standardtabellen (CD-ROM). Neuchâtel: BFS.
4. Martin BW, Beeler I, Szucs T, Smala AM, Brügger O, Casparis C, Allenbach R, Raeber PA, Marti B. Volkswirtschaftlicher Nutzen der Gesundheitseffekte der körperlichen Aktivität: erste Schätzungen für die Schweiz. BAG-Bulletin 2001; 33: 604–607.

- Toute activité physique d'au moins dix minutes environ compte.

Même si, pour des raisons de méthodologie, il n'est pas possible de décrire les interactions aussi clairement que pour les maladies cardiovasculaires par exemple, tous ces résultats sont également valables pour les cancers; on recommandera au minimum une demi-heure à une heure d'activité physique quotidienne. Ces nouvelles connaissances étayent les recommandations en matière d'activité physique bénéfique pour la santé valables en Suisse du point de vue de la prévention des cancers.

Un potentiel peu exploité

Les meilleures estimations disponibles des sondages réalisés en 2007 en Suisse [3] montrent que 32% des adultes suisses suivent la recommandation de trois entraînements d'endurance par semaine, alors que 9% suivent la recommandation minimale d'une demi-heure d'activité physique d'intensité dite modérée (correspondant à une marche à un bon train) presque tous les jours. Même si la part de personnes suffisamment actives a augmenté entre 2002 et 2007, la majorité des Suisses ne remplit pas encore les critères des recommandations actuelles en matière d'activité physique.

En 2001, une publication [4] a estimé pour la première fois le nombre de cas de cancer du colon et de cancer du sein causés par un manque d'activité physique. Toutefois, le taux estimé de 37% de personnes insuffisamment actives était trop optimiste. Une mise à jour de cette hypothèse grâce aux données concernant l'activité physique des Suisses issues du sondage de 2002 révèle qu'environ 1900 cas de cancer par an sont causés par le manque d'activité physique. Ces estimations sont plutôt prudentes, on ne dispose pas de chiffres plus actuels. Toutefois, il est évident que la promotion de l'activité physique a également un grand potentiel en matière de prévention du cancer. |

Seconde édition de: Bulletin Prävention & Gesundheitsförderung im Kanton Zürich, Nr. 27, juin 2010. Avec l'aimable autorisation du Bureau de promotion de la santé du canton de Zurich.
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



Brian Martin

Dr. med. Brian Martin, MPH, arbeitet am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich im Arbeitsbereich «Bewegung und Gesundheit».

Dr Brian Martin, MPH, travaille à l'Institut de médecine préventive et sociale de l'Université de Zurich dans le domaine «activité physique et santé».



SICHERN SIE SICH JETZT IHR DRITTES STANDBEIN!



Empfehlen Sie Ihren Patienten die
SISSEL* Gesundheitsprodukte als
optimale Ergänzung zu Ihrer Therapie.

SISSEL* – Gesund sitzen, schlafen,
sich bewegen

Mediker AG · Eichachstr. 5 · CH-8904 Aesch b. Birmensdorf/ZH
Tel. 044-739 88 88 · Fax 044-739 88 00 · E-Mail mail@mediker.ch
www.sissel.ch

Galileo

Das andere Vibrationstraining

(weilweites Patent)

Galileo arbeitet mit seitenalternierenden Vibrationen. Die Schwingungen übertragen sich über Muskelsketten von den Beinen über das Becken auf den Oberkörper. Dadurch ist auch ein Trainingseffekt für den Stützapparat des Rumpfes gegeben.

- Keine unangenehmen Vibrationen im Kopf
- Stufenlos einstellbare Amplitude der Vibration, d.h. der Trainingsintensität
- Wirksamkeit durch zahlreiche Studien belegt

Kurse: 2. Oktober 2010, Kantonsspital Winterthur
30. Oktober 2010, Zürich
27. November 2010, Kantonsspital Winterthur

REMEDI GmbH · info@remeda.ch
Brühmstrasse 18 · www.galileo-schweiz.ch
8003 Zürich
Telefon 044 491 30 27 Fax 044 401 10 32

WERDEN SIE BACKAPP PARTNER!

Über 150 Therapeuten setzen BackApp in der Therapie ein und empfehlen BackApp zu attraktiven Konditionen Ihren Patienten weiter. Sie übernehmen die fachlich, kompetente Beratung und wir die gesamte administrative Abwicklung.



Nehmen Sie mit uns Kontakt auf: info@moving-people.ch
Tel: 055 244 48 90
moving-people GmbH
Eichthalstrasse 55 8634 Hombrechlikon
www.moving-people.ch www.backapp.eu

