

# Kurzhinweise

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **51 (2015)**

Heft 2

PDF erstellt am: **28.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Kurzhinweise

### ■ Die Kosten der körperlichen Inaktivität

Die Gesamtkosten der körperlichen Inaktivität in der Schweiz belaufen sich jährlich auf 2,5 Milliarden CHF, was rund 1,8 Prozent der gesamten Gesundheitsausgaben entspricht. Davon sind 1,165 Milliarden direkte medizinische Kosten und 1,369 Milliarden indirekte Kosten. Dies hat eine Forschungsgruppe der ZHAW um Renato Mattli beziffert. Knapp 40 Prozent dieser Kosten der Inaktivität fallen auf Rückenschmerzen, 27 Prozent auf Depressionen sowie 12 Prozent auf ischämische Herzkrankheiten. Wäre die ganze Bevölkerung 2011 aktiv gewesen, so hätten in diesem Jahr 325 000 Krankheiten und 1100 Todesfälle vermieden werden können. Nicht einbezogen in die Berechnungen wurden die Sportunfälle, zirka 100 enden jährlich tödlich. (bc)

[www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung/05190/13511/index.html?lang=de](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05190/13511/index.html?lang=de)

### ■ Körperliche Aktivität und Blutdruck bei Kindern

Körperlich aktive Kinder haben einen tieferen Blutdruck. So lautet das Fazit einer grossen europäischen Studie mit 18 000 Kindern. Der Blutdruck in der Kindheit und im Jugendalter ist ein starker Prädiktor für den Blutdruck im Erwachsenenalter. Wolfgang Ahrens, ein Mit-Autor der Studie, betont, dass Kinder jeden Tag Gelegenheit haben sollten, ihren Bewegungsdrang auszuleben. Die WHO empfiehlt täglich 60 Minuten moderate und zusätzlich dreimal wöchentlich anstrengende Aktivität. (bc)

A. C. Ferreira de Moraes et al.: *Incidence of high blood pressure in children – Effects of physical activity and sedentary behaviors: The IDEFICS study. International Journal of Cardiology, February 1, 2015, Volume 180, Pages 165–170.*

### ■ Das Rätsel der alten Zeitschriften im Wartezimmer

Weshalb bloss liegen in Wartezimmern von Ärzten immer nur sehr alte Zeitschriften auf? Dieser Frage ist ein kleines Forschungsteam aus Neuseeland nachgegangen. Sie legten 87 aktuelle Zeitschriften in einem Wartezimmer eines Allgemeinpraktikers in Auckland auf, Klatschmagazine und anspruchsvollere Zeitschriften wie *Time Magazine* oder *National Geographic*. Nach einem Monat waren 41 Zeitschriften verschwunden, darunter bis auf eine Ausnahme alle Klatschzeitschriften. Durchschnittlich verschwanden 1,32 Zeitschriften pro Tag. Fazit dieser spassigen Studie: Nicht die Arztpraxen legen alte Zeitschriften aus, sondern die aktuellen Zeitschriften verschwinden. (bc)

Bruce Arroll et al. *An exploration of the basis for patient complaints about the oldness of magazines in practice waiting rooms: cohort study. BMJ 2014; 349: g7262.*

## En bref

### ■ Le coût de l'inactivité physique

En Suisse, le coût de l'inactivité physique s'élève chaque année à 2,5 milliards de francs, ce qui correspond à environ 1,8 pour cent du total des dépenses de santé. Près de la moitié (46 %) de ce montant représente des frais médicaux directs, le reste représente des frais indirects. Ce calcul a été réalisé par un groupe de recherche de la Haute école des sciences appliquées de Zürich (ZHAW) en collaboration avec Renato Mattli. Environ 40 % des coûts de cette inactivité sont liés au mal de dos, 27 % à des dépressions et 12 % à des cardiopathies ischémiques. Si la totalité de la population avait été active en 2011, 325 000 maladies et 1100 décès auraient pu être évités. Les accidents du sport n'ont pas été inclus dans ces calculs; ils entraînent une centaine de décès par an. (bc)

[www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung/05190/13511/index.html?lang=fr](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05190/13511/index.html?lang=fr)

### ■ L'activité physique et la tension artérielle chez l'enfant

Les enfants qui pratiquent une activité physique ont une tension plus basse. C'est la conclusion d'une grande étude européenne réalisée sur 18 000 enfants. La tension artérielle au cours de l'enfance et de la jeunesse constitue un prédicteur important de la tension à l'âge adulte. Wolfgang Ahrens, coauteur de l'étude, souligne que les enfants devraient avoir chaque jour la possibilité de vivre à fond leur besoin de bouger. L'OMS recommande une activité modérée de 60 minutes par jour, plus un exercice physique intense trois fois par semaine. (bc)

A. C. Ferreira de Moraes et al.: *Incidence of high blood pressure in children – Effects of physical activity and sedentary behaviors: The IDEFICS study. International Journal of Cardiology, February 1, 2015, Volume 180, Pages 165–170.*

### ■ Le mystère des vieux magazines dans la salle d'attente

Pourquoi ne trouve-t-on toujours que de vieux magazines dans les salles d'attente des médecins? Une petite équipe de recherche de Nouvelle-Zélande s'est penchée sur cette question. Elle a posé 87 revues récentes dans la salle d'attente d'un généraliste d'Auckland, des magazines à potins et des revues plus exigeantes, comme le *Time Magazine* ou le *National Geographic*. Un mois plus tard, 41 revues avaient disparu, y compris les magazines à potins, à une exception près. En moyenne, 1,32 magazine avait disparu chaque jour. Bilan de cette étude amusante: les cabinets médicaux ne présentent pas de vieux magazines, ce sont les revues récentes qui y disparaissent. (bc)

Bruce Arroll et al. *An exploration of the basis for patient complaints about the oldness of magazines in practice waiting rooms: cohort study. BMJ 2014; 349: g7262.*