

Original-Titel

1. Physical activity and gastrointestinal cancer prevention. Recent Results
2. Physical activity and male colorectal cancer survival

Autoren:

1. Wolin KY, Tuchman H.; Cancer Res. 2011; 186: 73-100
2. Meyerhardt JA, Giovannucci EL, Ogino S et al.; Arch Intern Med 2009; 169: 2102-2108

Kommentar:

Prof. Dr. Christian Löser, Rotes Kreuz Krankenhaus Kassel, 26.02.2013

In ihrer systematischen Literaturübersicht stellen Wolin und Tuchman alle verfügbaren aktuellen Daten zum Thema körperliche Aktivität und Primärprävention gastrointestinaler Tumorerkrankungen zusammen. Darunter auch 52 klinische Studien zum Thema Dickdarmkrebs und 31 klinische Studien zum Thema Rektumkrebs. Die Autoren kommen im Rahmen ihrer Metaanalyse zu dem Schluss, dass gut 25 % aller Dickdarmkarzinome durch regelmäßige körperliche Aktivität vermeidbar sind. Dabei spielt nach den vorliegenden Untersuchungen die körperliche Aktivität im Rahmen der beruflichen Alltagsbelastung genauso eine wichtige Rolle, wie Freizeitaktivitäten und Freizeitsport. Für das Rektumkarzinom finden sich diese Korrelationen nicht.

Damit bestätigen die Autoren die Ergebnisse einer großen Metaanalyse, die im British Journal of Cancer 2009 zu dieser Thematik durchgeführt wurde. In Anbetracht der heute vorliegenden Literatur kann überzeugend davon ausgegangen werden, dass mindestens $\frac{1}{4}$ aller auftretenden Dickdarmkrebserkrankungen durch regelmäßige körperliche Aktivität vermieden werden kann, wobei hier noch einmal betont werden muss, dass es sich nicht um eine gezielte zusätzliche sportliche Belastung, sondern um ganz normale regelmäßige Alltagsaktivität handelt. Große klinische Studien belegen, dass bereits 30 - 45 Minuten täglich aktives Spaziergehen signifikante Effekte auf die Prävalenz des Kolokarzinoms ausübt.

Die Bedeutung der regelmäßigen körperlichen Aktivität geht bei Kolonkarzinompatienten aber weit über diese enormen primärpräventiven Effekte hinaus: Die Studie von Meyerhardt et al. beweist in Übereinstimmung mit früheren Publikationen überzeugend, dass eine regelmäßige körperliche Aktivität signifikant mit der Senkung der dickdarmkrebsspezifischen Mortalität ($p < 0,002$) sowie der Gesamtmortalität ($p < 0,001$) assoziiert ist. Dies gilt auch für Patienten mit Kolonkarzinom im UICC-Stadium III. Die wissenschaftlichen Daten dieser Studie belegen erneut überzeugend, dass die Aufklärung über dieses Wissen und die gezielte Aufforderung zur regelmäßigen körperlichen Aktivität integraler Bestandteil einer effizienten onkologischen Betreuung von Patienten mit nicht-metastasiertem Kolonkarzinom sein müssen. Hier besteht für den Bereich der Verantwortung tragenden Onkologen, betreuenden Hausärzte und betroffenen Patienten ein erheblicher Aufklärungs- und Handlungsbedarf, da die wissenschaftlich überzeugenden Ergebnisse dieser und anderer Studien bisher in der praktischen onkologischen Patientenbetreuung leider noch keine wesentliche Rolle spielen.

Kommentar Expertenbeirat



Die überzeugenden Daten beider Studien belegen erneut die enorme Rolle des Lebensstils (d.h. körperliche Aktivität, Ernährung) sowohl in der Primär- als auch in der Tertiärprävention für die in Europa häufigste Krebsentität, das Kolonkarzinom.