

Körperliche Aktivität und Inzidenz von Depression und Angst bei älteren Erwachsenen

Janina Krell-Rösch¹, Jeremy A. Syrjanen², Jelena Bezold¹, Sandra Trautwein¹, Bettina Barisch-Fritz¹, Walter K. Kremers², David S. Knopman², Ronald C. Petersen², Alexander Woll¹, Maria Vassilaki² & Yonas E. Geda³

¹Karlsruher Institut für Technologie, Deutschland, ²Mayo Clinic, USA; ³Barrow Neurological Institute, USA

Schlüsselwörter: Körperliche Aktivität, Depression, Angst, Längsschnittstudie

Einleitung

Körperliche Aktivität (KA) hat einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit (Schuch et al., 2018; McDowell et al., 2019). Wir untersuchten den Zusammenhang zwischen KA im mittleren und späten Erwachsenenalter (Prädiktor) und dem Neuauftreten von Depression und Angst (Outcome) bei älteren Erwachsenen.

Methode

Die Längsschnittstudie im Rahmen der bevölkerungsbasierten Mayo Clinic Study of Aging umfasste eine Stichprobe von 2449 Personen ohne Demenz (Durchschnittsalter 79 Jahre; 48% Frauen; medianer Follow-Up 5,4 Jahre; Erhebung 4/2006-9/2021). KA im mittleren (50-65 Jahre) und späten Erwachsenenalter (ein Jahr vor Baseline) wurde mittels Fragebogen, die Inzidenz klinisch-relevanter Depression und Angst mittels Beck Depressions- (Score ≥ 13) und Angstinventar (Score ≥ 10) erfasst. Es wurden Cox Proportional Hazard Models berechnet, bereinigt für Alter (Zeitachse), Geschlecht, Bildung, APOE ϵ 4, und Komorbidität.

Ergebnisse

KA im späten Erwachsenenalter hängt mit einem verringerten Risiko für Depression (Hazard Ratio [HR] 0,959; 95% Konfidenzintervall [CI] 0,926 - 0,994; $p = 0,02$) oder Angst (HR 0,944; 95% CI 0,913 - 0,976; $p < 0,01$) zusammen. Insbesondere KA mit geringer Intensität im späten Erwachsenenalter war mit verringerten Inzidenzen von Depression (HR 0,924; 95% CI 0,863 - 0,989; $p = 0,02$) und Angst (HR 0,914; 95% CI 0,855 - 0,976; $p < 0,01$) verknüpft. KA im mittleren Erwachsenenalter war bei mittlerer Intensität mit einem verringerten Risiko für Depression (HR, 0,897; 95% CI 0,829 - 0,970; $p < 0,01$), bei hoher Intensität jedoch mit einem erhöhten Risiko für Angst (HR 1,089; 95% CI 1,005 - 1,179; $p = 0,04$) assoziiert.

Diskussion

Die Ergebnisse unterstreichen die Relevanz von KA für ein verringertes Risiko des Neuauftretens klinisch-relevanter Depression und Angst bei älteren Personen.

Literatur

- McDowell, C.P., Dishman, R.K., Gordon, B.R., & Herring, M.P. (2019). Physical activity and anxiety: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 57(4), 545-556.
- Schuch, F.B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P.B., Silva, E.S., Hallgren, M., Ponce De Leon, A., Dunn, A.L., Deslandes, A.C., Fleck, M.P., Carvalho, A.F., & Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *The American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631-648.