

Prävention affektiver Störungen

Weniger Sitzen in der Adoleszenz beugt Depressionen vor

Fragestellung: Hat der Anteil von sitzender Tätigkeit, leichter oder moderater bis starker körperlicher Aktivität während der Adoleszenz Einfluss auf die Entwicklung depressiver Symptome?

Hintergrund: Die Adoleszenz stellt eine besonders vulnerable Phase für die Entwicklung depressiver Störungen dar. Diese Studie untersuchte als erste prospektiv mittels wiederholter objektiver Akzelerometer-Messungen den Einfluss von sitzender Tätigkeit und unterschiedlichen körperlichen Aktivitätsniveaus auf depressive Symptome bei Jugendlichen.

Patienten und Methodik: Im Alter von 12, 14 und 16 Jahren zeichneten 2.486, 1.938 und 1.220 Teilnehmer ihre körperliche

Kandola A, Lewis G, Osborn DPJ et al. Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study. *Lancet Psychiatry* 2020; 7: 262–71

Aktivität für drei bis sieben Tage durch das Tragen eines Akzelerometers auf. Zusätzlich wurden in diesem Alter sowie mit 18 Jahren depressive Symptome evaluiert. Anhand der Akzelerometer-Daten wurden die körperlichen Aktivitäten in inaktiv (sit-

zend), leicht (z. B. langsames Gehen) sowie moderat bis stark (z. B. schnelles Gehen, Joggen) unterteilt.

Ergebnisse: Im Alter zwischen 12 und 16 Jahren nahm das tägliche inaktive/sitzende Verhalten kontinuierlich zu, auf Kosten leichter körperlicher Aktivität. Der Anteil moderater bis starker körperlicher Aktivität veränderte sich altersabhängig nicht. Höhere Depressionswerte im Alter von 18 Jahren waren mit einer Zunahme sitzender Tätigkeit um 60 Minuten pro Tag und einer 60-minütigen täglichen Abnahme leichter körperlicher Aktivität assoziiert. Eine Abnahme der sitzenden Tätigkeit um zwei Stunden täglich im Alter zwischen 12 und 16 Jahren ging mit einer Reduktion der Depressionswerte im Alter von 18 Jahren um 16–22 % einher. Depressionscores mit 18 Jahren waren höher bei einem durchgehend hohen Anteil sitzender Tätigkeit in den sechs Jahren zuvor; dazu passend waren die Depressionsscores mit 18 Jahren niedriger bei durchgehend leichter körperlicher Aktivität und auch bei durchgehend moderater bis starker körperlicher Aktivität.

Schlussfolgerungen: Die Wahrscheinlichkeit von depressiven Symptomen im Alter von 18 Jahren nimmt mit dem Anteil sitzender Tätigkeit während der Adoleszenz zu, mit dem Anteil körperlicher Aktivität hingegen ab.

– **Kommentar** von Patrick Jung, Frankfurt am Main

Weniger Sitzen in der Jugend – eine wichtige Präventionsmaßnahme?

Der positive Effekt körperlicher Aktivität auf die psychische Befindlichkeit und depressive Symptome wurde bereits früher gezeigt. Zudem wirkt sich Bewegung auf zahlreiche weitere Organe und Erkrankungen positiv aus [1]. Diese Studie bietet gegenüber den vorherigen jedoch methodische Vorteile: 1) die hohe Fallzahl einer populationsbasierten Stichprobe, 2) der prospektive, longitudinale Ansatz mit einer sechsjährigen Beobachtungsdauer während der für die Entwicklung von Depressionen wichtigen Adoleszenzphase, 3) die wiederholte objektivierte Messung unterschiedlicher körperlicher Aktivitätsniveaus mittels Akzelerometern und 4) die statistische Berücksichtigung mutmaßlicher Störgrößen. Auch wenn die Studie nicht geeignet ist, um kausale Zusammenhänge nachzuweisen, sind die Ergebnisse daher als aussagekräftig anzusehen.

In den WHO-Empfehlungen zu gesundheitsfördernden Maßnahmen wird nur körperliche Aktivität von moderater bis starker Intensität erwähnt. Diese Studie legt jedoch nahe, dass bereits die Verringerung sitzender Tätigkeit zugunsten von nur leichter körperlicher Aktivität (hierzu zählen bereits Stehen oder Dehnen) eine depressionsvorbeugende Wirkung hat. Daher könnte sich zum Beispiel im Schulunterricht schon ein Wechsel von Sitzen zum Stehen, vielleicht mit kurzen Dehnübungen, de-

pressionspräventiv auswirken. Für die Aufnahme in die WHO-Empfehlungen müsste der Einfluss leichter körperlicher Aktivität auf depressive Symptome aber noch in weiteren Studien belegt werden. Auch ist noch unbeantwortet, inwieweit sich die Art der sitzenden Tätigkeit (z. B. passives Fernsehen vs. geistig aktives Schreiben) beziehungsweise der leichten körperlichen Aktivität (z. B. Stehen vs. Dehnen) in ihrem depressionsfördernden beziehungsweise -reduzierenden Einfluss unterscheiden.

Referenzen

1. Rowe GC et al. *Circulation* 2014; 129: 798–810



PD Dr. med. Patrick Jung

Neuropsychiatrisches Zentrum
Frankfurt-Sachsenhausen
www.dieneuropsychiater.de
E-Mail: patrickjung@dieneuropsychiater.de