



## Sterfte en lichaamsbeweging bij mannen van 50 jaar en ouder

### Vraagstelling

Draagt extra lichaamsbeweging in de vrije tijd bij aan de daling van het sterftecijfer bij mannen van 50 jaar en ouder?

### Betekenis voor huisarts en patiënt

Dit onderzoek laat zien dat extra lichaamsbeweging in de vrije tijd bijdraagt aan verlaging van het sterftecijfer bij mannen van 50 jaar en ouder. Deze verlaging is vergelijkbaar met de vermindering van de mortaliteit door te stoppen met roken. De huisarts moet sporten promoten bij mannen van middelbare leeftijd, zelfs als zij hun leven lang niet of weinig lichaamsbeweging hebben gehad.

### Korte beschrijving

**Inleiding** Eerdere onderzoeken toonden aan dat extra lichaamsbeweging een positief effect had op de lichamelijke gezondheid van mannen jonger dan 50 jaar. Het effect van verandering van leefstijl op oudere leeftijd is echter onduidelijk.

**Patiëntenpopulatie** Het betreft een cohortonderzoek bij 2322 mannen uit de Zweedse stad Uppsala, die in 1970 werden uitgenodigd om deel te nemen aan het onderzoek en die waren geboren in de periode 1920 tot 1924.<sup>1</sup> De mannen kregen vragenlijsten voorgelegd toen ze de leeftijd van 50, 60, 70, 77 en 82 bereikten. Ze moesten aangegeven of ze hun lichamelijke activiteit wilden typeren als 'low', 'middle' of 'high'.

**Uitkomstmaat** De onderzoekers verdeelden de populatie in vier groepen, te weten: 'onveranderd lage fysieke inspanning', 'onveranderd hoge fysieke inspanning', 'afgenomen fysieke inspanning' en 'toegenomen fysieke inspanning'. Als eindpunt gebruikten ze totale mortaliteit. Ze differentieerden niet naar oorzaken van sterfte.

**Resultaten** Het absolute sterftecijfer was 27,1 per 1000 leefjaren van de groep met lage fysieke inspanning; 23,6 per 1000 leefjaren van de groep met gemiddelde fysieke inspanning en 18,4 per 1000 leefja-

ren van de groep met hoge fysieke inspanning. De relatieve gemiddelde afname door hoge lichamelijke activiteit was 22% ten opzichte van gemiddelde activiteit en 32% ten opzichte van lage activiteit. Mannen die tussen hun vijftigste en zestigste levensjaar de lichamelijke activiteit verhoogden, hadden de eerste vijf jaar een onveranderd hoge mortaliteit (2,64 keer; 95%-BI 1,32-5,27), hoger dan mannen die altijd al veel fysieke inspanning leverden. Na 10 jaar was er wel sprake van dalende mortaliteit tot het niveau van mannen die hun hele leven al intensief sportten (1,10; 95%-BI 0,87-1,38). De afname in mortaliteit door extra lichaamsbeweging (0,51; 95%-BI 0,26-0,87 vergeleken met onveranderde lage lichamelijke inspanning) was gelijk aan die van stoppen met roken (0,64; 95%-BI 0,53-0,78 vergeleken met blijven roken).

**Conclusie van de onderzoekers** Het

onderzoek toont aan dat toename van lichamelijke activiteit op middelbare leeftijd uiteindelijk leidt tot een reductie in mortaliteit van hetzelfde niveau als bij constante hoge lichamelijke activiteit. Deze reductie in mortaliteit is vergelijkbaar met de reductie die te behalen valt door te stoppen met roken.

**Bewijskracht** Cohortonderzoek met meer dan 90% follow-up: 2A.<sup>2</sup>

Barbara Rommelse-Klooster en  
Arie Knuistingh Neven

1 Byberg L, Melhus H, Gedeberg R, Sundström J, Ahlbom A, Zethelius B, et al. Total mortality after changes in leisure time physical activity in 50 year old men: 35 year follow-up of population based cohort. *BMJ* 2009;338;6688.

2 [www.essential-evidenceplus.com/product/ebm\\_loe.cfm?show-oxford](http://www.essential-evidenceplus.com/product/ebm_loe.cfm?show-oxford).



Foto: Ronald Roozen