



### Daalt de globale, cardiovasculaire en kankergerelateerde mortaliteit ook bij de weekendsporters?

#### Referentie

O'Donovan G, Lee IM, Hamer M, Stamatakis E. Association of "weekend warrior" and other leisure time physical activity patterns with risks for all-cause, cardiovascular disease and cancer mortality. *JAMA Intern Med* 2017;177:335-42. DOI: 10.1001/jamainternmed.2016.8014

#### Duiding

Katrien De Cocker, post-doctoraal onderzoeker vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen, Universiteit Gent

Op basis van een systematische review met meta-analyse besloten we in Minerva dat er bij volwassenen een statistisch significante relatie bestaat tussen sedentaire tijd en globale mortaliteit, cardiovasculaire mortaliteit en morbiditeit, kankergerelateerde mortaliteit en incidentie van kanker en diabetes mellitus (1,2). Een andere systematische review en meta-analyse toonde aan dat het verband tussen een verhoogd sterfterisico en sedentair gedrag kleiner wordt naarmate de gemiddelde fysieke activiteit per week toeneemt (3,4).

De WHO beveelt volwassenen tussen 18 en 64 jaar daarom aan om minstens 150 minuten/week matig intens actief te zijn of minstens 75 minuten/week zeer intens actief te zijn, of beide patronen te combineren (5). De frequentie of regelmaat wordt echter niet gespecificeerd. Men kan dus aan de richtlijnen voldoen door zowel *regelmatig* te bewegen als door *eens per week* (zeer intens) te bewegen. Personen die het laatst vernoemde patroon vertonen worden wel eens 'weekend warriors' of 'weekendsporters' genoemd.

Een **cohortstudie** van 2004 met 8 421 mannen toonde aan dat regelmatig actieven (minstens 3x/week) een lager risico op sterfte hadden in vergelijking met inactieve (geen beweging) mannen (6). Voor de 'weekendsporters' (1-2x/week actief) gold dit verband enkel voor mannen zonder andere risicofactoren (roken, overgewicht, hypertensie, hypercholesterolemie) (dus niet voor mannen met minstens 1 risicofactor). Op basis van deze studie zouden we dus kunnen besluiten dat een lagere frequentie van fysieke activiteit (1-2x/week) ook kan beschermen tegen mortaliteit bij mannen zonder andere risicofactoren.

Een recente studie (7) combineerde 11 cohortonderzoeken, uitgevoerd tussen 1994 en 2012 in Engeland en Schotland. De onderzoekers koppelden de zelfgerapporteerde fysieke activiteit tijdens de vrije tijd van 63 591 volwassenen ouder dan 40 jaar (gemiddelde leeftijd 58,6 ± 11,9 jaar; 45,9% mannen; >90% blanken) met mortaliteitsgegevens (algemeen, cardiovasculair, kankergerelateerd) uit de nationale gezondheidsregistraties (British National Health Service Central Registry). Er werd gevraagd naar de frequentie en de duur van fysieke activiteiten tijdens de voorbije 4 weken (wandelen, bewegen en sporten). Op basis hiervan verdeelde men de deelnemers in 4 groepen: 62,8% was inactief (geen matig tot zeer intense activiteit), 22,4% was onvoldoende actief (<150 minuten/week matig intense activiteit en <75 minuten/week zeer intense activiteit), 3,7% was 'weekendsporter' (≥150 minuten/week matig intense activiteit of ≥75 minuten/week zeer intense activiteit in 1 of 2 sessies), en 11,1% was regelmatig actief (≥150 minuten/week matig intense activiteit of ≥75 minuten/week zeer intense activiteit in ≥3 sessies).

Na correctie voor leeftijd, geslacht, rookstatus, aanwezigheid van chronische ziekte en beroep zag men in vergelijking met de inactieve groep een lagere globale mortaliteit bij de onvoldoende actieven (HR 0,69 met 95% BI van 0,65 tot 0,74), de weekendsporters (HR 0,70 met 95% BI van 0,60 tot 0,82) en de regelmatig actieven (HR 0,65 met 95% BI van 0,58 tot 0,73). Zelfs de onvoldoende actieven die slechts 1 of 2 sessies actief waren, hadden een lager risico (HR 0,66 met 95% BI van 0,62 tot 0,72). Tevens zag men voor cardiovasculaire mortaliteit een lager risico bij de onvoldoende actieven, de weekendsporters en de regelmatig actieven versus de inactieven. De onvoldoende actieven en de regelmatig actieven hadden daarnaast een lager risico op kankergerelateerde mortaliteit. Er was geen verschil tussen mannen en vrouwen.

## Besluit

Deze cohortstudie met zelfgerapporteerde gegevens van ruim 60 000 voornamelijk blanke volwassenen toont aan dat 1 of 2 sessies per week van fysieke activiteit tijdens de vrije tijd voldoende kan zijn om de globale, cardiovasculaire en kanker gerelateerde mortaliteit te doen dalen, los van het feit of men wel of niet aan de huidige richtlijnen over fysieke activiteit voldoet.

## Voor de praktijk

De WHO beveelt volwassenen tussen 18 en 64 jaar aan om minstens 150 minuten/week matig intens actief te zijn of minstens 75 minuten/week zeer intens actief te zijn, of beide patronen te combineren (5). Uit deze cohortstudie blijkt dat verschillende patronen van fysieke activiteit in de vrije tijd de kans op vroegtijdige sterfte met ongeveer 30% doen dalen in vergelijking met een inactieve levensstijl. Ook patronen met minder frequente (1-2 sessies per week) matige tot zeer intense fysieke activiteit in de vrije tijd blijken geassocieerd te zijn met een lagere mortaliteit, zelfs wanneer men niet aan de aanbevolen activiteitsgraad van de WHO voldoet.

### Referenties

1. De Cocker K, DeSmet A, Verloigne M. De relatie tussen sedentaire tijd en morbiditeit, mortaliteit en hospitalisatie. *Minerva* 2015;14(6):72-3.
2. Biswas A, Oh PI, Faulkner GE, et al. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Ann Int Med* 2015;162:123-32. DOI: 10.7326/M14-1651
3. De Cocker K. Kan fysieke activiteit het verband tussen sedentair gedrag en mortaliteit afzwakken of zelfs teniet doen? *Minerva bondig* 15/05/2017.
4. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet* 2016;388:1302-10. DOI: 10.1016/S0140-6736(16)30370-1
5. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Url: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en>. Published 2010.
6. Lee IM, Sesso HD, Oguma Y, Paffenbarger RS Jr. The “weekend warrior” and risk of mortality. *Am J Epidemiol* 2004;160:636-41. DOI: 10.1093/aje/kwh274
7. O’Donovan G, Lee IM, Hamer M, Stamatakis E. Association of “weekend warrior” and other leisure time physical activity patterns with risks for all-cause, cardiovascular disease and cancer mortality. *JAMA Intern Med* 2017;177:335-42. DOI: 10.1001/jamainternmed.2016.8014