



## Morgensport senkt Karzinomrisiko

Erstautor Jakob Weitzer sowie Co-Autorin Kyriaki Papantoniou von der Abteilung für Epidemiologie an der Medizinischen Universität Wien haben zusammen mit spanischen Wissenschaftern bei 2.795 Teilnehmern die Hypothese untersucht, ob morgendlicher Sport das Risiko für ein Mammakarzinom/Prostatakarzinom stärker senkt als Sport zu einem anderen Tageszeitpunkt. Ergebnis: Der schützende Effekt von Sport ist am stärksten bei körperlicher Betätigung zwischen acht und zehn Uhr morgens. Bei Männern ist dieser Effekt jedoch auch ähnlich stark bei regelmäßiger körperlicher Betätigung zwischen 19 und 23 Uhr. Die Hypothese beruht auf den Ergebnissen einer experimentellen Studie, wonach körperliche Aktivität am Nachmittag oder Abend den Melatonin-Rhythmus nach hinten verschieben kann. Der Chronotyp – Morgen- oder Abendmensch – spielt dabei ebenfalls eine Rolle: Morgensport ist für Abendmensch besonders gut. „Der Zeitpunkt der körperlichen Aktivität kann sich offensichtlich auf den Sexualhormon- und Melatonin-Rhythmus auswirken sowie auf den Nährstoffmetabolismus. Das könnte unsere Ergebnisse erklären“, resümieren die Forscher. *APA/International Journal of Cancer*