

Adipositas so schädlich wie Rauchen

k -- Peeters A, Barendregt JJ, Willekens F et al. Obesity in adulthood and its consequences for life expectancy: A life-table analysis. Ann Intern Med 2003 (7. Januar); 138: 24-32
[\[LINK\]](#)

Studienziele

Die Zunahme der Prävalenz von Übergewicht und Adipositas rücken dieses «Zivilisationsleiden» ins Zentrum von Präventionsbemühungen. Übergewicht und Adipositas erhöhen das Risiko eines vorzeitigen Todes, die Auswirkungen auf die Lebenserwartung sind allerdings noch schlecht dokumentiert. In dieser Studie wurde die Lebenserwartung von Übergewichtigen im Alter von 40 Jahren untersucht.

Methoden

Ausgewertet wurden Daten von 1'907 Frauen und 1'550 Männern aus der «Framingham Heart Study», die während mehr als 40 Jahren beobachtet worden waren. Primärer Endpunkt war das Alter bei Todeseintritt; berechnet wurden Mortalitätsraten in Abhängigkeit vom Körper-Massen-Index (KMI), Geschlecht und Raucherstatus. Einschlusskriterien waren ein Alter bei Studienbeginn zwischen 30 und 49 Jahren, bekannte Grösse und Gewicht sowie Raucherstatus. Ausschlusskriterien waren kardiovaskuläre Erkrankungen, Tod innerhalb der ersten 4 Studienjahre und Untergewicht (KMI unter 18,5 kg/m²). Man teilte die Personen nach WHO-Kriterien in 3 Gewichtskategorien ein: Normalgewicht (KMI von 18,5 bis 24,9 kg/m²), Übergewicht (KMI von 25 bis 29,9 kg/m²) und Adipositas (KMI von 30 kg/m² oder mehr).

Ergebnisse

Übergewicht reduzierte die Lebenserwartung einer 40jährigen Nicht-Raucherin um 3,3 Jahre und eines 40jährigen Nicht-Rauchers um 3,1 Jahre; Adipositas reduzierte sie um 7,1 und 5,8 Jahre. Keinen statistisch signifikanten Einfluss von Übergewicht fand sich für 40jährige Raucherinnen und Raucher. Hingegen verminderte Adipositas die Lebenserwartung von Raucherinnen um 7,2 Jahre und von Rauchern um 6,7 Jahre. Adipöse Raucherinnen und Raucher verloren gegenüber normalgewichtigen Nichtraucherinnen und Nichtrauchern gut 13 Jahre Lebenserwartung.

Schlussfolgerungen.

Die Folgen von Übergewicht auf die Lebenserwartung von Erwachsenen wiegen schwer; die Auswirkung der Adipositas ist in ihrem Ausmass vergleichbar mit derjenigen von Rauchen. Wirksame Methoden zur Prävention und Behandlung der Adipositas sollten hohe Priorität im Gesundheitswesen erhalten.

Auch die moderne Industriegesellschaft hegt den heimlichen Wunsch zur Langlebigkeit. Aufgrund der Pandemie von Übergewicht und der damit verbundenen Zunahme der chronischen Erkrankungen (im Besonderen Diabetes mellitus) schwinden

diese Hoffnungen zunehmend. Der grösste Teil der Bevölkerung wird mit dem Alter schwerer, so weisen z.B. im Kanton Zürich 43% der Männer und 24% der Frauen in der 4. Lebensdekade einen Körper-Massen-Index von über 25 kg/m² auf! Die Gewichtszunahme mit dem Alter wird fälschlicherweise oft als physiologisch beurteilt. Das hohe pathophysiologische Potential von einer bereits geringen Gewichtszunahme ist bekannt und stellt das ursächliche Moment für die in dieser Studie beschriebene Lebensverkürzung dar. Therapeutische Gewichtsreduktionen verlaufen oft frustan. Entsprechend soll der Schwerpunkt der Übergewichtstherapie und Prävention auf der Ebene des Individuums und der Population primär auf der Gewichtsstabilisierung liegen. Die Vermeidung einer Gewichtszunahme im Erwachsenenalter ist als "Jungbrunnen unserer modernen Gesellschaft" zu betrachten.

Paolo M. Suter