

Gewichtszunahme im Erwachsenenalter erhöht Krankheitsrisiko signifikant

Zheng Y et al. Associations of Weight Gain From Early to Middle Adulthood With Major Health Outcomes Later in Life. *JAMA* 2017; 318: 255 – 269 doi:10.1001/jama.2017.7092

Die weltweite Prävalenz von Adipositas ist bei Männern und Frauen von 5 und 8% im Jahr 1980 auf 11 und 15% im Jahr 2014 angestiegen. Eine übermäßige Fettleibigkeit gilt als Risikofaktor für verschiedene bedeutsame kardiometabolische Erkrankungen, Krebsarten und frühzeitigen Tod. Y. Zheng et al. haben nun die Assoziation zwischen einer Gewichtszunahme im Erwachsenenalter und den Gesundheitsoutcomes im späteren Leben untersucht.

Die Analyse basierte auf Daten der „Nurses' Health Study“ und „Health Professionals Follow-up Study“, die jeweils zwischen 1976 und 2012 sowie 1986 und 2012 stattfanden. Zur Bestimmung der Gewichtszunahme der Studienteilnehmer standen Ergebnisse zum Körpergewicht während des frühen Erwachsenenalters (18 Jahre bei den Frauen, 21 Jahre bei den Männern) und im Alter von 55 Jahren zur Verfügung. Die Autoren erfassten ab einem Alter von 55 Jahren die Gesundheitsergebnisse der Probanden und setzten diese in Beziehung zu der Gewichtszunahme. Auch das gesunde Altern wurde erfasst, definiert als das Nichtvorhandensein von 11 chronischen Krankheiten und schweren kognitiven oder körperlichen Beeinträchtigungen.

Ergebnisse

Innerhalb der Studie wurden 92 837 Frauen und 25 303 Männer berücksichtigt. Die weiblichen Studienteilnehmer nahmen zwischen dem frühen und mittleren Erwachsenenalter (über 37 Jahre) durchschnittlich 12,6 kg zu, die Männer hingegen 9,7 kg (über 34 Jahre). Frauen und Männer, die mehr an Gewicht zunahmen, waren eher körperlich inaktiv, hatten niemals geraucht, hatten tendenziell un-

gesunde Ernährungsgewohnheiten und wiesen im Alter von 55 Jahren eine höhere Prävalenz von chronischen Krankheiten auf. Im Fall des Typ 2-Diabetes ermittelten die Autoren eine adjustierte Inzidenz pro 100 000 Personenjahren von 207 unter Frauen mit einer moderaten Gewichtszunahme ($\geq 2,5$ bis < 10 kg) vs. 110 bei solchen, die ihr Gewicht weitgehend hielten (absolute „Rate Difference“ [ARD] pro 100 000 Personenjahren = 98), bei den Männern waren die Zahlen 258 vs. 147 (ARD = 111). Die adjustierten Inzidenzen von Bluthochdruck pro 100 000 Personenjahren betragen bei den Frauen jeweils 3415 vs. 2754 (ARD = 662) und bei den Männern 2861 vs. 2366 (ARD = 495), diejenigen von kardiovaskulären Erkrankungen jeweils 309 vs. 248 (ARD = 61) und 383 vs. 340 (ARD = 43) und von adipositasbedingten Krebserkrankungen 452 vs. 415 (ARD = 37) und 208 vs. 165 (ARD = 42). Jeweils 24% der Frauen und 37% der Männer, die eine moderate Gewichtszunahme aufwiesen, erfüllten die Kriterien für gesundes Altern. Unter denjenigen mit unverändertem Körpergewicht waren es jeweils 27 und 39%. Die Autoren konnten nachweisen, dass höhere Gewichtszunahmen auch mit höheren Krankheitsrisiken verbunden waren.

FAZIT

Eine Zunahme an Körpergewicht im Erwachsenenalter erhöht signifikant das Risiko, chronische Erkrankungen zu entwickeln, so das Ergebnis der Studie. Gewichtszunahmen sind zudem negativ mit der Wahrscheinlichkeit für gesundes Altern assoziiert. Nach Meinung der Autoren können die Studienergebnisse möglicherweise dabei helfen, Patienten über die Gefahren einer Gewichtszunahme aufzuklären.

Dr. Frank Lichert, Weilburg