

# Schlanke leben länger

## Framingham-Studie liefert deutliche Zahlen

***Dass sich Übergewicht und Fettsucht negativ auf die Lebenserwartung auswirken, ist schon lange bekannt. Neue Ergebnisse der Framingham-Studie belegen jetzt, dass der Einfluss von Fettleibigkeit auf die Lebensdauer ähnlich dramatisch ist wie der des Tabakkonsums.***

Die Framingham-Studie ist eine einzigartige interventionsfreie Studie, in deren Rahmen seit 1948 die Bewohner der gleichnamigen Stadt in Massachusetts/USA, bezüglich ihrer Herz-Kreislauf-Gesundheit beobachtet werden.

Die so in über 50 Jahren gewonnenen Daten haben der Wissenschaft schon einige große Erkenntnisse bezüglich der Risikofaktoren, der Entstehung, des Fortschreitens und der Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen geliefert.

Insgesamt ist in den USA eine epidemische Zunahme des Körpergewichts - insbesondere im mittleren Alter - zu

verzeichnen, ungeachtet der gesundheitlichen Folgen. Diese bestehen in erster Linie im vermehrten Auftreten von chronischen Erkrankungen wie erhöhtem Blutdruck (Hypertonie), Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) und Arthrose.

Eine neue Analyse der Framingham-Studie untersuchte nun den Einfluss des Körpergewichts auf die Lebenserwartung, wobei sich zeigte, dass die meisten Bewohner, die 1950 Übergewicht aufwiesen, mittlerweile gestorben sind.

Im Vergleich zu den Normalgewichtigen ergaben sich rechnerisch folgende Durchschnittswerte bezüglich der Lebensdauer von übergewichtigen (BMI\* 25-30) und adipösen (BMI über 30) Personen:

Vierzigjährige Frauen (Nichtraucherinnen) verlieren durchschnittlich 3,3 Lebensjahre, wenn sie übergewichtig sind, Männer 3,1 Lebensjahre. Liegt nicht nur Übergewicht, sondern eine manifeste Adipositas (Fettsucht) vor,

steigen diese Zahlen rapide an: Trotzdem sie nicht rauchen, verlieren die adipösen Frauen 7,1 Lebensjahre, die Männer immerhin noch 5,8.

Kommt das Rauchen hinzu, ist der Effekt auf die Lebenserwartung noch dramatischer: Übergewichtige Raucherinnen verlieren durchschnittlich 7,2 Lebensjahre, übergewichtige Raucher 6,7. Beim Vorliegen einer Adipositas erhöhen sich diese Zahlen sogar auf 13,3 und 13,7 Jahre.

Diese Durchschnittswerte schließen natürlich nicht aus, dass einzelne adipöse Raucher sehr alt werden können, zeigen aber auch, dass dafür andere umso jünger sterben. Darüber hinaus macht die Analyse keine Aussagen bezüglich anderer Einflussgrößen, z.B. ob sich erfolgreiche Diäten positiv auf die Lebensdauer auswirken.

### **\* BMI = BMI Index?**

Wenn Sie ihren BMI Wert nicht kennen, hilft Ihnen die Messung Ihres Bauchumfangs (siehe Seite XX) weiter.

**Übergewicht:** Bauchumfang über 100 cm beim Mann und über 90 cm bei der Frau.

**Adipositas:** Bauchumfang über 110 cm beim Mann und 100 cm bei der Frau.