

Depressionsrisiko: Lebenslanges Übergewicht gefährdet besonders Frauen

Datum: 29.04.2019

Original Titel:

Body shape trajectories and incidence of depression in the "Seguimiento Universidad de Navarra" (SUN) prospective cohort

MedWiss - Frauen, die in ihrer Kindheit übergewichtig waren und im Laufe der ersten 40 Jahre ihres Lebens weiter zunahmen, hatten in der vorliegenden Studie ein deutlich erhöhtes Depressionsrisiko im Vergleich zu Frauen, deren Gewicht stabil blieb. Eine frühe Vorbeugung von Übergewicht könnte somit auch vor Depressionen schützen.

Personen, die übergewichtig oder adipös sind, leiden vermehrt unter Depressionen – das belegen zahlreiche Studien. Umso wichtiger ist es, herauszufinden, was begünstigt, dass eine übergewichtige Person depressiv wird und wie man dies verhindern kann. Internationale Wissenschaftler verfolgten in ihrer Studie nun den Ansatz, dass es einen Einfluss auf das Depressionsrisiko nehmen könnte, wie sich die Körperform einer Person im Zeitverlauf entwickelt.

Analyse der Körperform von der Kindheit bis zum frühen Erwachsenenalter

Die Wissenschaftler konnten ihre Analyse an 3888 Frauen und 4124 Männern durchführen, die gerade einen Universitätsabschluss erlangt hatten. Alle Personen machten Angaben zu ihrem Gewicht und ihrer Körperform im Kindesalter. Zu Beginn der Studie litt keine Person an Depressionen. Im Zeitverlauf wurde dann ermittelt, wie sich das Risiko für Depressionen in Abhängigkeit von der Änderung der Körperform entwickelte. Dazu wurde alle 2 Jahre erfasst, ob eine Person neu an einer Depression erkrankt war.

Bei der Analyse gruppierten die Wissenschaftler die Personen in 4 verschiedene Gruppen, die die Entwicklung der Körperform im Zeitverlauf abbildeten. Diese Gruppen waren für Männer und Frauen leicht unterschiedlich.

Bei Frauen waren sie:

- Dünne Statur - leichte Gewichtszunahme im Zeitverlauf
- Normale Statur - stabil über den Zeitverlauf hinweg
- Übergewichtige Statur - Entwicklung hin zur normalen Statur im Zeitverlauf
- Übergewichtige Statur - deutliche Gewichtszunahme im Zeitverlauf

Und bei Männern:

- Dünne Statur - deutliche Gewichtszunahme im Zeitverlauf
- Normale Statur - deutliche Gewichtszunahme im Zeitverlauf
- Normale Statur - stabil über den Zeitverlauf hinweg
- Übergewichtige Statur - stabil über den Zeitverlauf hinweg

Seit der Kindheit bestehendes Übergewicht, das weiter zunahm, begünstigte es, dass eine Frau an einer Depression erkrankte

Im Laufe der Studie erkrankten 351 Personen an einer Depression. Bei den Frauen entdeckten die Wissenschaftler Folgendes: Im Vergleich zu Frauen, die eine normale Statur von ihrer Kindheit bis hin zum Erwachsenenalter (ca. 40 Jahre) aufrechterhielten, hatten Frauen, die schon als Kind übergewichtig waren und im Zeitverlauf weiter deutlich zunahmen, ein um 92 % gesteigertes Depressionsrisiko. Bei den Männern konnte kein solcher Zusammenhang aufgezeigt werden.

Die Studienergebnisse deuten darauf hin, dass Frauen, die schon als Kind übergewichtig waren und während ihres Heranwachsens bis hin zum Erwachsensein stark zunahmen, ein deutlich erhöhtes Risiko für Depressionen haben. Dies zeigt zum einen, wie wichtig es ist, Kindern eine gesunde Entwicklung mit einem normalen Körpergewicht zu ermöglichen. Zum anderen weisen die Ergebnisse darauf hin, dass besonders Frauen, die ihr Leben lang mit Übergewicht zu kämpfen haben, besonders stark unterstützt werden sollten, damit sie keine Depression entwickeln.

Referenzen:

Sayon-Orea C, Bes-Rastrollo M, Song M, Hang D, Hu FB, Lahortiga-Ramos F, Martinez-Gonzalez MA. Body shape trajectories and incidence of depression in the "Seguimiento Universidad de Navarra" (SUN) prospective cohort. *J Affect Disord.* 2019 Mar 19;251:170-179. doi: 10.1016/j.jad.2019.01.055. [Epub ahead of print]