

Gewichtsverlust mildert depressive Symptome bei Personen mit starkem Übergewicht

Datum: 15.06.2018

Original Titel:

Examining the association between depression and obesity during a weight management programme

Ein Gewichtsverlust kann bei adipösen Patienten depressive Symptome mildern. Maßnahmen zur Besserung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten bei adipösen Patienten könnten damit auch einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Depressionen leisten.

Personen, die stark übergewichtig sind (*Body Mass Index* (BMI) > 30, fachsprachlich als Adipositas bezeichnet), leiden oftmals unter einem niedrigen Selbstwertgefühl und Schamgefühlen. Die psychische Belastung der Betroffenen kann mitunter stark ausgeprägt sein. Studien belegen, dass Personen mit Adipositas doppelt so häufig von Depressionen betroffen sind wie Personen mit Normalgewicht. Dabei ist denkbar, dass der Zusammenhang zwischen Adipositas und Depressionen aus beiden Richtungen zu Stande kommt: zum einen begünstigen Depressionen eine Gewichtszunahme und damit die Entstehung von Adipositas, zum anderen entwickeln adipöse Personen im Zeitverlauf häufiger eine depressive Symptomatik.

Australische Forscher untersuchten nun in einer 12 Monate andauernden Studie den Zusammenhang zwischen der Gewichtsentwicklung und depressiven Symptomen. An der Studie nahmen 70 Personen teil, die für eine Dauer von 3 Monaten ein Programm zur Verbesserungen ihrer Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten absolvierten. Nach Abschluss des Programms wurden die Teilnehmer für 9 weitere Monate nachbeobachtet. Alle Teilnehmer wiesen zu Beginn der Studie noch keine klinisch manifeste Depression auf (man spricht bei einer Erkrankung von klinisch manifest, wenn man ihre Symptome gut erkennen kann). Im Laufe der Studie absolvierten die Personen mehrfach einen psychologischen Test, der die Schwere von depressiven Symptomen erfasst. Zusätzlich wurde das Körpergewicht der Teilnehmer zu unterschiedlichen Zeitpunkten bestimmt.

Gewichtsverlust wirkte sich bei den Teilnehmern günstig auf das psychische Wohlbefinden aus

Bei Studienbeginn wiesen die Teilnehmer (63 % Frauen) im Durchschnitt ein Gewicht von 89 kg auf. Nach 3 Monaten verzeichneten die Teilnehmer einen durchschnittlichen Gewichtsverlust von -5,2 %. Dies entspräche bei dem Durchschnittsgewicht der Teilnehmer fast 5 kg. Nach 12 Monaten hatten die Personen etwas Gewicht zugenommen, der Gewichtsverlust im Vergleich zu Studienbeginn betrug nun noch -4,2 %. Die Werte im psychologischen Test waren nach den 12 Monaten deutlich reduziert, d. h. die Schwere von depressiven Symptomen konnte bei den Teilnehmern reduziert werden.

Personen mit Adipositas, die an einem Programm zur Änderung der Ernährungs- und

Bewegungsgewohnheiten teilnahmen und dabei erfolgreich ihr Gewicht reduzierten, konnten eine deutliche Verbesserung depressiver Symptome erzielen. Ein erhöhtes Körpergewicht zu reduzieren, könnte somit womöglich auch das Risiko für Depressionen mindern.

Referenzen:

Fuller NR, Burns J, Sainsbury A, Horsfield S, da Luz F, Zhang S, Denyer G, Markovic TP, Caterson ID. Examining the association between depression and obesity during a weight management programme. Clin Obes. 2017 Dec;7(6):354-359. doi: 10.1111/cob.12208. Epub 2017 Aug 11.