

Mehr viszerales Fett, schnelleres biologisches Altern?

Datum: 29.10.2026

Original Titel:

DXA-Measured Visceral Adipose Tissue and Accelerated Biological Aging in Middle-Aged Adults

Kurz & fundiert

- Zusammenhang zwischen viszeralem Fettgewebe (Bauchfett) und beschleunigtem biologischem Altern im mittleren Lebensalter?
- 4 799 Teilnehmer der Busselton Healthy Ageing Study (45 – 69 Jahre), davon 2 614 Frauen
- Höheres viszerales Fettgewebe bei Frauen und Männern, stärker beschleunigtes biologisches Altern
- Höheres viszerales Fettgewebe bei Frauen mit kürzerer Leukozyten-Telomerlänge verbunden

MedWiss – Mehr viszerales Fettgewebe war in einer aktuellen Studie bei Frauen und Männern im mittleren Lebensalter mit beschleunigtem biologischem Altern verbunden. Bei Frauen zeigte sich zusätzlich eine kürzere Leukozyten-Telomerlänge, welche als Biomarker der biologischen Alterung gilt.

Adipositas, insbesondere ein Überschuss an viszeralem Fettgewebe (Bauchfett), könnte das biologische Altern beschleunigen. Bislang haben allerdings nur wenige Studien diesen Zusammenhang bei Menschen im mittleren Lebensalter untersucht. Australische Wissenschaftler ermittelten nun mögliche Zusammenhänge zwischen viszeralem Fettgewebe und Biomarkern des biologischen Alterns.

Bauchfett: Relevanter Faktor für die Alterung in mittleren Jahren?

Die Studie umfasste Teilnehmer der Busselton Healthy Ageing Study. Als Biomarker für die Alterung wurde die Beschleunigung des phänotypischen Alters (PhenoAgeAccel) auf Basis des chronologischen Alters und 9 Biomarkern untersucht. Bei einem Teil der Teilnehmer ermittelte die Studie zudem die Leukozyten-Telomerlänge (LTL; Verhältnis von telomerischer DNA zu einem Einzelkopie-Gen). Mittels Ganzkörper-Dual-Röntgen-Absorptiometrie (DXA) wurde die Masse des viszeralen Fettgewebes bestimmt. Mithilfe nach Geschlecht stratifizierter linearer Regressionsanalysen wurden die Zusammenhänge untersucht und dabei das chronologische Alter sowie Lebensstilfaktoren herausgerechnet, um möglichst aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten.

Erfassung des viszeralen Fettgewebes und der Alterungsmarker

In die Untersuchung wurden 4 799 Studienteilnehmer im Alter von 45 – 69 Jahren einbezogen, darunter 2 614 Frauen. Die mittlere Masse des viszeralen Fettgewebes betrug $1\,677 \pm 873$ g bei

Männern und 882 ± 598 g bei Frauen. Eine höhere Menge an viszeralem Fettgewebe war bei beiden Geschlechtern mit einer stärkeren Beschleunigung des phänotypischen Alters verbunden. Das phänotypische Alter (PhenoAgeAccel) war mit jeder Zunahme des viszeralen Fettgewebes um 1 Standardabweichung bei Männern um 1,397 Jahre höher (95 % Konfidenzintervall, KI: 1,197 – 1,596), bei Frauen 1,919 Jahre höher (95 % KI: 1,738 – 2,099). Bei Frauen war eine höhere Menge an viszeralem Fettgewebe zudem mit einer kürzeren Leukozyten-Telomerlänge verbunden (-0,041 pro Standardabweichung; 95 % KI: -0,069 – -0,013). Die Zusammenhänge zwischen viszeralem Fettgewebe und biologischer Alterung blieben nach Berücksichtigung anthropometrischer und weiterer mittels DXA bestimmter Maße der Adipositas größtenteils signifikant.

Mehr viszerales Fett ist mit beschleunigtem biologischem Altern verbunden

Viszerales Fettgewebe könnte demnach als Marker für beschleunigtes biologisches Altern dienen, und zwar unabhängig von Lebensstilfaktoren sowie anderen Maßen der Adipositas, so die Autoren. Gegenüber CT- oder MRT-Untersuchungen bietet die DXA-Messung eine praktikable und vergleichsweise einfach verfügbare Alternative. Darüber hinaus könnte die Bestimmung des viszeralen Fettgewebes künftig im Rahmen routinemäßiger Knochendichtemessungen erfolgen, so der Ausblick der Autoren.

Referenzen:

O'Shea R, Hui J, Bharat C, Murray K, Arscott G, Hunter M, Walsh J, Zhu K. DXA-Measured Visceral Adipose Tissue and Accelerated Biological Aging in Middle-Aged Adults. *Obesity (Silver Spring)*. 2026 Aug;34(8):1613-1622. doi: 10.1002/oby.70239. Epub 2026 Jun 28. PMID: 42365859; PMCID: PMC13422660.