

Selbst bei gesundem Stoffwechsel ist starkes Übergewicht eine Gefahr für Herz und Gefäße

Datum: 18.10.2018

Original Titel:

Transition from metabolic healthy to unhealthy phenotypes and association with cardiovascular disease risk across BMI categories in 90 257 women (the Nurses' Health Study): 30 year follow-up from a prospective cohort study

MedWiss - Übergewicht und Adipositas stellten auch unabhängig von der Stoffwechselgesundheit einen relevanten Risikofaktor für die Herz-Kreislauf-Gesundheit dar, wie diese Studie zeigte. Weiterhin erhöhten Übergewicht und Adipositas das Risiko, im Laufe der Zeit einen ungesunden Stoffwechsel zu entwickeln. Die Stoffwechselgesundheit stellte den wichtigsten Risikofaktor für die Gesundheit von Herz und Gefäßen dar.

Ob eine Person eine Herz-Kreislauf-Erkrankung erleidet, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Neben Alter, Rauchen, Geschlecht und Lebensstilfaktoren spielen insbesondere das Gewicht einer Person und deren Stoffwechselgesundheit eine Rolle. Von einem gesunden Stoffwechsel spricht man in aller Regel dann, wenn eine Person gesunde Blutfette aufweist, der Blutzuckerspiegel normal ist und nicht auf Diabetes hinweist und kein erhöhter Blutdruck vorhanden ist.

Wissenschaftler um Professor Matthias Schulze vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung untersuchten nun, wie sich der Stoffwechsel von Personen in Abhängigkeit vom Körpergewicht verändert und welche Folgen daraus für das Herz-Kreislauf-Risiko resultieren. Um diese Forschungsfrage beantworten zu können, analysierten die deutschen Wissenschaftler Daten einer großen US-amerikanischen Studie, bei der Krankenschwestern über viele Jahre beobachtet wurden. Die Ergebnisse dieser Studie, der *Nurses' Health Study* (auf Deutsch: Studie zur Gesundheit von Krankenschwestern), werden für zahlreiche Fragestellungen auf dem Gebiet der Frauengesundheit genutzt.

Mehr als 90000 Frauen wurden auf den Zusammenhang von Gewicht, Stoffwechselgesundheit und Herz-Kreislauf-Risiko untersucht

Die *Nurses' Health Study* lieferte den deutschen Wissenschaftlern umfangreiche Daten: 90257 Frauen wurden über ca. 24 Jahre beobachtet und auf das Auftreten von Herz-Kreislauf-Krankheiten untersucht. Dabei zeigte sich Folgendes: in dem genannten Zeitraum erkrankten 6306 der 90257 Frauen an einem Herzinfarkt (3304 Frauen) oder einem Schlaganfall (3080 Frauen). Wie unterschieden sich nun aber die Ergebnisse zwischen stoffwechselgesunden Frauen und solchen Frauen, die bereits Auffälligkeiten des Stoffwechsels (z. B. hoher Blutdruck, schlechte Blutfette) aufwiesen, in Abhängigkeit vom Körpergewicht?

Höheres Risiko bei Übergewicht und Adipositas trotz gesundem Stoffwechsel

Frauen mit bestehendem Übergewicht oder Adipositas und gesundem Stoffwechsel wiesen ein deutlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten im Vergleich zu den Frauen auf, die

normalgewichtig waren und einen gesunden Stoffwechsel hatten. Im Vergleich zu Frauen mit Übergewicht und Adipositas und gesundem Stoffwechsel wiesen folgenden Gruppen aber ein noch höheres Risiko für Erkrankungen von Herz und Gefäßen auf:

- Frauen mit Normalgewicht und ungesundem Stoffwechsel
- Frauen mit Übergewicht und ungesundem Stoffwechsel
- Frauen mit Adipositas und ungesundem Stoffwechsel

Ungesunder Stoffwechsel als wichtigster Risikofaktor für die Herz-Kreislauf-Gesundheit

Ein ungesunder Stoffwechsel war damit besonders ungünstig für das spätere Herz-Kreislauf-Risiko und das unabhängig vom Körpergewicht. Darauf Bezug nehmend konnte in der Studie zudem aufgedeckt werden, dass 84 % der Frauen mit Übergewicht und Adipositas und gesundem Stoffwechsel innerhalb von 20 Jahren mindestens einen ungesunden Stoffwechsel-Risikofaktor entwickelten. Zum Vergleich: bei den normalgewichtigen, stoffwechselgesunden Frauen waren es 68 %.

Übergewicht und Adipositas als unabhängige Gefahr für die Gesundheit

Zusätzlich zeigten die Wissenschaftler, dass übergewichtige oder adipöse Frauen, die auch über die lange Nachbeobachtungszeit einen gesunden Stoffwechsel aufrechterhielten, bei Studienende immer noch ein größeres Risiko für Erkrankungen von Herz und Gefäßen aufwiesen als Frauen, die normalgewichtig und stoffwechselgesund blieben.

Aus dieser Studie können demnach folgende Schlussfolgerungen gezogen werden: selbst wenn übergewichtige oder adipöse Frauen über Jahre keine Verschlechterungen ihrer Stoffwechselgesundheit aufweisen, ist ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten immer noch höher als das jener Frauen, die normalgewichtig und stoffwechselgesund sind. Übergewicht und Adipositas sind damit eine ernst zu nehmende Gefahr für die Gesundheit. Unabhängig vom Körpergewicht der Frauen ist das Herz-Kreislauf-Risiko dann am höchsten, wenn Auffälligkeiten beim Stoffwechsel auftreten. Im diesem Zusammenhang zeigt sich, dass das Risiko dafür, Auffälligkeiten beim Stoffwechsel aufzuweisen, bei den Frauen mit Übergewicht oder Adipositas deutlich höher ist als bei normalgewichtigen Frauen.

Referenzen:

Eckel N, Li Y, Kuxhaus O, Stefan N, Hu FB, Schulze MB. Transition from metabolic healthy to unhealthy phenotypes and association with cardiovascular disease risk across BMI categories in 90 257 women (the Nurses' Health Study): 30 year follow-up from a prospective cohort study. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2018 May 30. pii: S2213-8587(18)30137-2. doi: 10.1016/S2213-8587(18)30137-2.