

Selbst ein kleiner Gewichtsverlust kann die Lebensqualität messbar verbessern

Datum: 21.05.2018

Original Titel:

Short- and Long-Term Changes in Health-Related Quality of Life with Weight Loss: Results from a Randomized Controlled Trial

Weit hergeholt klingt es nicht: Wer Gewicht verliert und das auch tun möchte, ist glücklich. US-amerikanische Forscher nahmen nun die Lebensqualität von Personen unter die Lupe, die zunächst Gewicht im Rahmen einer 14-wöchigen intensiven Lebensstilintervention verloren hatten und im Anschluss an einem fast 1-jährigem (52 Wochen) Programm zur Aufrechterhaltung des Gewichtsverlustes teilnahmen.

137 erwachsene Personen mit stark ausgeprägtem Übergewicht (Adipositas), die im Durchschnitt 46 Jahre alt waren, hatten an einem intensiven Programm zur Änderung des Lebensstils (verbesserte Ernährung, mehr Bewegung) teilgenommen und dabei mindestens 5 % ihres Ausgangsgewichts verloren. Im Anschluss daran nahmen die Personen, aufgeteilt in 2 Gruppen, an einem Folgeprogramm teil, um diesen Gewichtsverlust auf lange Sicht aufrechterhalten zu können. Gruppe 1 bekam begleitend den Appetitzügler Lorcaserin verabreicht, Gruppe 2 ein Scheinmedikament (Placebo). Der Appetitzügler Lorcaserin ist in den USA, nicht aber in Europa zur begleitenden medikamentösen Behandlung bei Adipositas zugelassen. Zu Beginn der Studie, vor dem Programmstart der zweiten Phase zur Aufrechterhaltung des Gewichtsverlusts ebenso wie am Ende der Studie wurden Lebensqualität, depressive Symptome und der wahrgenommene Stress der Personen mit verschiedenen Fragebögen erfasst.

Gewichtsabnahme verbessert Lebensqualität, depressive Symptome und Stress

Am Ende der ersten 14-wöchigen Lebensstilinterventionsphase wiesen alle Personen Verbesserungen hinsichtlich der Lebensqualität, depressiven Symptomen und dem Stresslevel auf. Einzige Ausnahme: Stress, den die Personen in der Öffentlichkeit aufgrund ihres hohen Gewichtes empfanden, wurde nicht messbar verbessert. Alle Verbesserungen konnten über die Dauer der 52-wöchigen Phase zur Aufrechterhaltung des Gewichtsverlustes größtenteils beibehalten werden - und das, obwohl die Personen beider Gruppen zwischen 2,0 bis 2,5 kg an Gewicht zunahmten. Personen, die mehr als 10 % ihres Ausgangsgewichts abgenommen hatte, wiesen im Gegensatz zu den Personen, die anfänglich keinen Gewichtsverlust von mehr als 5 % des Ausgangsgewichts erreicht hatten (und damit auch nicht an der zweiten Phase der Studie teilnahmen), deutlich bessere Werte hinsichtlich ihrer körperlichen Funktionen, ihrem Selbstwertgefühl, ihrem Sexualleben und der Lebensqualität allgemein auf.

Die Studie macht Mut: Selbst ein moderater Gewichtsverlust konnte die Lebensqualität, depressive Symptome und den wahrgenommenen Stress bei adipösen Personen verbessern. Die positiven Effekte konnten auch auf lange Sicht aufrechterhalten werden, selbst wenn nach der Diätphase wieder etwas Gewicht zugenommen wurde.

Referenzen:

Pearl RL, Wadden TA, Tronieri JS, Berkowitz RI, Chao AM, Alamuddin N, Leonard SM, Carvajal R, Bakizada ZM, Pinkasavage

E, Gruber KA, Walsh OA, Alfaris N. Short- and Long-Term Changes in Health-Related Quality of Life with Weight Loss: Results from a Randomized Controlled Trial. *Obesity* (Silver Spring). 2018 Apr 20. doi: 10.1002/oby.22187. [Epub ahead of print]