

Risikofaktoren fordern bis zu 15 Lebensjahre

Die Ergebnisse der Whitehall-Studie

BRITISH MEDICAL JOURNAL

Männer im Alter von 50 Jahren verlieren 10 Lebensjahre, wenn sie die drei Risikofaktoren Rauchen, Hypertonie und Hypercholesterinämie auf sich vereinigen. Dies geht aus einer grossen prospektiven Kohortenstudie hervor, die im «British Medical Journal» publiziert wurde.

Wie in vielen anderen Ländern ist die kardiovaskuläre Mortalität in Grossbritannien in den letzten Jahrzehnten gesunken, nachdem sie Anfang der Siebzigerjahre ihren höchsten Stand erreicht hatte. Auch die nicht kardiovaskuläre Mortalität ist zurückgegangen – das Ergebnis: eine deutlich gestiegene Lebenserwartung. Männer, die Anfang der Siebzigerjahre geboren wurden, haben eine Lebenserwartung von knapp 70 Jahren, für im Jahr 2005 Geborene sind es schon 77 Jahre. Für die gestiegene Lebenserwartung gibt es mehrere Gründe, als gewichtigster wird genannt: Die drei kardiovaskulären Risikofaktoren Rauchen, Hypercholesterinämie und Hypertonie werden in der Bevölkerung besser bekämpft als früher.

Fast 19 000 Teilnehmer über 38 Jahre verfolgt

In die Whitehall-Studie, einer der grössten epidemiologischen Langzeitstudien überhaupt, wurden zwischen 1967 und 1970 insgesamt 18 863 Londoner Staatsbedienstete im Alter zwischen 40 und 69 Jahren aufgenommen. Bei Eintritt in die Studie mussten sie sich verschiedenen medizinischen Untersuchungen unterziehen: So wurden der Body-Mass-Index (BMI) ermittelt, der Blutdruck gemessen sowie ein EKG und eine Lungen-

funktionsprüfung durchgeführt. Zudem bestimmte man Cholesterin- und Glukosespiegel. Alle Teilnehmer füllten einen Fragebogen zu ihren Lebensgewohnheiten aus. Dabei zeigte sich, dass Risikofaktoren zum damaligen Zeitpunkt weit verbreitet waren: 42 Prozent waren Raucher, 39 Prozent hatten einen erhöhten Blutdruck und 51 Prozent erhöhte Cholesterinwerte.

Eine Gruppe um den Epidemiologen Robert Clarke von der Universität Oxford hat sich nun daran gemacht, die Überlebenszeiten der Studienteilnehmer mit den damaligen Risikofaktoren in Beziehung zu setzen. Die Ergebnisse sind eindrücklich. Ausgehend von einem Lebensalter von 50 Jahren verringerte Rauchen die Lebenserwartung um 6,3 Jahre, die Teilnehmer mit dem höchsten Blutdruck (oberstes Quintil) starben 5,2 Jahre früher, eine ausgeprägte Hypercholesterinämie kostete 1,9 Lebensjahre. Bestätigt wurde, dass die soziale Situation eine wichtige Rolle spielt: Menschen mit einem schlecht bezahlten Job büssen demnach 5,4 Jahre ein, Unverheiratete leben 2,2 Jahre kürzer, Menschen mit Glukoseintoleranz oder manifestem Diabetes verlieren 3,6 Jahre, stark Übergewichtige 1,3 Jahre.

Bei vielen Menschen kommen bekanntlich mehrere Risikofaktoren zusammen. Für sie fällt die Bilanz noch deutlich verheerender aus, wie folgende Zahlen zeigen: 50-Jährige mit den Risikofaktoren Rauchen, Hypertonie und Hypercholesterinämie lebten im Durchschnitt noch 24,2 weitere Jahre. Ohne die drei Risiken wären es – rein statistisch – noch 33,5 Jahre gewesen. Die kleine Gruppe von Teilnehmern, die alle erfassten Risiko-

faktoren auf sich vereinigte, lebte gerade noch 20,2 Jahre, die ohne einen der genannten Risikofaktoren erlebten durchschnittlich noch 35,4 Jahre.

Obwohl, wie eine Folgeuntersuchung im Jahr 1979 ergab, zwei Drittel schon bald nach Studieneintritt aufgaben, und auch andere Risikofaktoren im Laufe der Zeit variierten, liess sich bei den Teilnehmern allein anhand der drei ursprünglich vorhandenen kardiovaskulären Risikofaktoren ein dreifach erhöhtes kardiovaskuläres Mortalitätsrisiko, ein doppelt so hohes für nicht kardiovaskuläre Krankheiten und eine um zehn Jahre verringerte Lebenszeit feststellen, verglichen mit jenen Teilnehmern, die bei Studieneintritt keine Risikofaktoren aufwiesen. Dies spricht dafür, dass es sich lohnt, die Risikofaktoren in möglichst frühen Lebensjahren in den Griff zu bekommen.

Die Autoren führen als Stärken ihrer Studie unter anderem die grosse Teilnehmerzahl und ein fast komplettes Follow-up hinsichtlich der Todesfälle an. Eine Einschränkung sehen sie darin, dass nur Männer in die Studie aufgenommen wurden und dass nur das Gesamtcholesterin gemessen wurde, anstatt der einzelnen Lipidfraktionen, die viel genauere Prädiktoren sind. Insgesamt war die Lebenserwartung der Teilnehmer übrigens höher als die der Gesamtbevölkerung. Dies schreiben die Autoren dem «healthy worker»-Effekt der Staatsangestellten zu.

Die British Doctor's Study etwa, in der Rauchgewohnheiten bei über 50-Jährigen

..... Merksätze

- Männer im Alter von 50 Jahren verlieren 10 Lebensjahre, wenn sie unter den Risikofaktoren Rauchen, Hypertonie und Hypercholesterinämie leiden.
- Kommen noch Diabetes, Adipositas und ungünstige soziale Verhältnisse hinzu, sinkt die Lebenserwartung um 15 Jahre.

dokumentiert wurden, ergab, dass Raucher im Vergleich zu Menschen, die nie geraucht haben, zehn Jahre weniger lang leben. Würde das Rauchen im Alter von 40, 50, oder 60 Jahren aufgegeben, verlängerte sich die Lebenserwartung um neun, sechs beziehungsweise drei Jahre.

Die Autoren gehen davon aus, dass Gesundheitsstrategien, die die drei Hauptrisikofaktoren noch entschiedener in den Blick nehmen und eine optimierte Therapie von Hochrisikopatienten dazu führen werden, dass die Lebenserwartung weiter steigen wird. ■

Interessenlage: Die Whitehall-Studie wurde von der British Heart Foundation und dem Medical Research Council unterstützt.

Robert Clarke, et al.: Life expectancy in relation to cardiovascular risk factors: 38 year follow-up of 19 000 men in the Whitehall study. *BMJ* 2009;339:b3513

Uwe Beise