

Ein Stoffwechselfaradox:

## Beneidenswert: adipös und trotzdem metabolisch gesund

Nach der Hatz auf die Raucher dürfte bald die Jagd nach den Fettleibigen und Fett-süchtigen in Schwung kommen. Doch nicht alle Adipösen scheinen sich und damit dem «Volkkörper» und seinem Gesundheitssystem zu schaden. Was unter verschiedenen Namen – «metabolisch gesund aber adipös», «unkomplizierte Adipositas» oder «metabolisch benigne Adipositas» – Gestalt angenommen hat, betrifft eine Untergruppe von Fettleibigen, die hinsichtlich ihres Stoffwechsels und ihrer assoziierten kardiovaskulären Risiken Glück haben. Sie erfüllen zwar die Definition einer Adipositas mit einem Body-Mass-Index  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ , zeigen aber ungeachtet dessen eine bemerkenswert hohe Insulinsensitivität, keine Zeichen einer Hypertonie und normale Lipid-, Entzündungs- und Hormonprofile. Damit ist ihr metabolisches Profil von demjenigen junger magerer Individuen praktisch nicht zu unterscheiden.



Foto: Klaus Döffner

Zumindest zwei langfristige Beobachtungsstudien dokumentieren zudem, dass dieses protektive Stoffwechselprofil sich für die Adipösen ohne Komplikationen auch in tiefen Inzidenzen von Diabetes Typ 2 und kardiovaskulären Erkrankungen niederschlug.

Berechnungen gehen davon aus, dass bis zu 30 Prozent der Fettleibigen metabolisch gesund sind, eine neue Studie aus den USA berichtet von 31,7 Prozent der adipösen Erwachsenen, dass sie metabolisch gesund sind. Ebenfalls dieses Jahr wurde in den «Archives of Internal Medicine» eine Studie publiziert, die die Existenz metabolisch gesunder Fettleibiger bestätigt und einige mögliche Mechanismen charakterisiert, die für diese günstige Konstellation verantwortlich sein dürften (Arch Intern Med 2008; 168: 1609–1616). Bei metabolisch gesunden Adipösen lässt sich nachweisen, dass sie weniger Fett viszeral, in der Leber und den Muskeln einlagern als insulinresistente Fettleibige. Sie scheinen also freie Fettsäuren geschickter ins Fettgewebe einzubauen.

Vorderhand offen bleibt, ob metabolisch gesunde Adipöse von Interventionen zur Ernährungsumstellung und vermehrter körperlicher Aktivität irgendeinen Stoffwechsellnutzen hätten. In einer kürzlich erschienenen kanadischen Studie verbesserte eine sechsmönatige Kalorienreduktion die Insulinsensitivität bei fettleibigen Frauen um 26 Prozent, bei den initial metabolisch Gesunden nahm sie hingegen um 13 Prozent ab. Wie der Autor dieser Studie in einem Kommentar in «The Lancet» schreibt, könnte diese Untergruppe von Adipösen der Forschung wichtige Impulse geben, da sich hier die Rolle der Vererbung (Genexpression), der Stoffwechselwege der freien Fettsäuren und der Insulin-signalwege in den Muskelzellen sowie weiterer protektiver metabolischer Vorgänge studieren lassen (Lancet 2008; 372: 1281–1283). Schon jetzt lasse sich aber feststellen, dass ein Einheitsvorgehen bei der Behandlung aller Fettleibigen teilweise kontraproduktiv sein kann und dass Kohorten-

studien, welche metabolisch gesunde und beeinträchtigte Adipöse in dieselbe Gruppe einordnen zu verzerrten Ergebnissen kommen müssen. Und: Wer als Normalsterblicher mit Gewichtsproblemen kämpft, sollte metabolisch gesunde Adipöse nicht allzu sehr beneiden, denn die nicht stoffwechselbezogenen Komplikationen, etwa Arthrosen tragender Gelenke oder Schlafapnoe, bleiben ihnen keineswegs erspart. ■

H.B

### ADHS: eine Dosis Natur hilft

Wohl jeder kennt die entspannende Wirkung eines Spaziergangs in der Natur – Kinder mit einem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHS) können durch eine «Dosis Natur» sogar ihre Konzentrationsleistung steigern. Das zeigt eine kleine kontrollierte Studie, die das amerikanische Landscape and Human Health Laboratory in Urbana-Champaign durchgeführt hat. An dem Institut werden die Auswirkungen der Natur auf die menschliche Gesundheit erforscht. Die Studie, die im «Journal of Attention Disorders» (2008; doi: 10.1177/1087054708323000) publiziert wurde, lief wie folgt ab: 17 an ADHS erkrankte Kinder im Alter zwischen sieben bis zwölf Jahren machten mit einer Begleitperson einmal pro Woche zwanzigminütige Spaziergänge, die entweder in die Innenstadt, um den Wohnblock herum oder in einen Park führten. Anschliessend mussten die Kinder einen einfachen Konzentrationstest absolvieren. Beim sogenannten Digit Span Backwards müssen sie eine Reihenfolge von Zahlen in umgekehrter Reihenfolge wiederholen.

Die eindeutig besten Ergebnisse erzielten die Kinder nach den offenbar entspannenden Spaziergängen im Park. Der Wirkungsgrad war nach Auskunft der Autorinnen Frances Kuo und Andrea Faber Taylor vergleichbar mit einer üblichen Dosis von Methylphenidat (Ritalin®). Eine bestehende Medikation wurde an den Tagen des Spaziergangs abgesetzt. Ansonsten versuchten die Forscher, andere Einflussfaktoren zu eliminieren – ein Grund dafür, dass von einer zunächst grösseren Anzahl an Teilnehmern letztlich nur 17 übrig blieben. Dass Spaziergänge in der Natur Medikamente ersetzen können, beweist die Studie jedoch nicht. ■

U.B.