

Weniger Rauchen, weniger Alkoholexzesse Gesunder Lebensstil schützt vor Hüftfrakturen

Wie eine aktuell in JAMA Internal Medicine veröffentlichte Studie (1) berichtet, führt der Verzicht auf Rauchen und exzessiven Alkoholgenuss zu einem deutlichen Rückgang von Hüftfrakturen bei älteren Personen.

Die amerikanische Framingham-Heart-Studie wird seit langem auch genutzt, um die Ursachen anderer Zivilisationskrankheiten zu analysieren. Dazu gehört die Osteoporose, die mit Knochen- und Wirbelfrakturen einhergeht und für die Lebensqualität der Betroffenen häufig folgenschwere Auswirkungen hat.

Bereits in den 1970er-Jahren konnte in den Framingham-Kohorten erstmals ein Rückgang in der Zahl der Hüftfrakturen beobachtet werden, der weniger mit der verbesserten Diagnose und Be-

handlung der Osteoporose zusammenzuhängen schien als mit einer Änderung der Lebensgewohnheiten, wie die Arbeitsgruppe um Timothy Bhattacharyy vom US-amerikanischen National Institute of Health, Bethesda, bereits vermutete.

Der positive Trend hielt an: Das Follow-up der Studienteilnehmer zeigte, dass sich die Inzidenz der Hüftfrakturen zwischen Januar 1970 und Dezember 2010 jährlich um 4,4 Prozent (95%-Konfidenzintervall: 1,9–6,8) reduzierte, und zwar bei Männern und Frauen gleichermaßen. Das entspricht einem Rückgang von 60 Prozent.

Gesünder leben reduziert Hüftfrakturen

Weder die bessere Diagnostik noch die Einführung der Bisphosphonate (die erst seit Mitte der 1990er-Jahre verfügbar sind) seien allein für diese Entwicklung verantwortlich, so der Forschungs-

leiter. Denn nur wenige Teilnehmer der Studie haben im Alter Bisphosphonate eingesetzt, so dass die dadurch erreichte Abnahme der Hüftfrakturen nach Berechnungen von Bhattacharyy lediglich bei 4,8% lag und damit deutlich geringer ausfiel als der insgesamt beobachtete Rückgang.

Einen wesentlich grösseren Einfluss hatten dagegen der Verzicht auf Rauchen (der Anteil der Raucher unter den Studienteilnehmern ging zwischen 1970 und 2010 um 23% zurück) sowie der Rückgang des exzessiven Alkoholkonsums (≥ 3 Drinks/Tag), der im gleichen Zeitraum von 7 auf 4,5% sank. Die Prävalenz anderer Risikofaktoren (Unter- oder Übergewicht oder frühe Menopause) zeigte dagegen keinen Einfluss. **CR**

Literatur: Swayambunathan J et al.: Incidence of hip fracture over 4 decades in the Framingham Heart Study. JAMA Intern Med 2020; 180(9): 1225–1231. doi: 10.1001/jamainternmed.2020.2975.