

Übergewicht – ein Risikofaktor für die Gesundheit postmenopausaler Frauen

In der zweiten Lebenshälfte kommt es – unabhängig vom Geschlecht – bei vielen Menschen zu einem unerwünschten Anstieg des Körpergewichts. Diese zusätzlichen Pfunde können langfristig zu einem Gesundheitsrisiko werden, wenn sich daraus Übergewicht oder Adipositas entwickelt. Vor allem für Frauen ist damit ein erhöhtes Brustkrebsrisiko, aber auch ein höheres Demenzrisiko verbunden, wie verschiedene Studien kürzlich gezeigt haben.

Gemäss einer aktuellen schwedischen Studie scheint sich das Gleichgewicht zwischen den physiologisch ablaufenden Auf- und Abbauprozessen im Fettgewebe mit dem Älterwerden eher zugunsten des Fettaufbaus zu verlagern. Wird die sinkende Fettabbaurate nicht durch eine verringerte Fettspeicherung kompensiert, kommt es sukzessiv zu einer stetigen Zunahme des Körpergewichts (1), wobei sich das überschüssige Fettgewebe vorwiegend am oder im Bauchraum einlagert. Wer hier gegensteuern will, kann das nur durch konsequente Verringerung der Kalorienzufuhr erreichen. Dass diese Massnahme für die Gesunderhaltung postmenopausaler Frauen wichtig sein kann, zeigen zwei kürzlich publizierte angelsächsische Studien.

Gewichtsreduktion nach der Menopause kann Frauen vor Brustkrebs schützen

Übergewicht, so die Epidemiologin Lauren Teras von der American Cancer Society, gelte als Risiko für postmenopausale Brustkrebserkrankungen. Unklar war dagegen, inwieweit eine Gewichtsabnahme dieses Risiko reduzieren kann. Eine entsprechende Untersuchung, für die zehn prospektive Kohortenstudien aus dem «Pooling Project of prospective Studies of Diet and Cancer» analysiert wurden, sollte hier Klarheit schaffen (2). An den Studien nahmen rund 181 000 übergewichtige bis adipöse Frauen (ohne Hormonthe-

rapie) teil, von denen 6930 im Verlauf von zehn Jahren an invasivem Brustkrebs erkrankten. Es zeigte sich, dass Frauen, die ihr Körpergewicht nach der Menopause um etwa 2 bis 4,5 kg reduzieren konnten, ein um 18 Prozent (Hazard Ratio [HR]: 0,82; 95%-Konfidenzintervall [KI]: 0,70–0,96) geringeres Brustkrebsrisiko hatten. Bei einem Gewichtsverlust von 4,5 bis 9 kg sank das Risiko um 25 Prozent (HR: 0,75; KI: 0,63–0,90); wer mehr als 9 kg abgenommen hatte, erkrankte um 32 Prozent seltener (HR: 0,68; KI: 0,50–0,93).

Adipositas als Risikofaktor für Demenzerkrankungen

Übergewicht und Adipositas erhöhen bei postmenopausalen Frauen auch das Demenzrisiko, wie eine 2019 publizierte Analyse der Million Women Study in «Neurology» berichtet (3). Die britische Epidemiologin Sarah Floud und ihre Mitautoren gehen davon aus, dass die bei Adipösen auftretende Demenz vor allem als Folgeerkrankung eines metabolischen Syndroms zu sehen ist. Die damit einhergehenden zerebralen Durchblutungsstörungen führen langfristig zu einem erhöhten Risiko, mit zunehmendem Alter an Demenz zu erkranken.

Als Fazit aus beiden Studien lässt sich festhalten, dass Frauen in der zweiten Lebenshälfte das Körpergewicht nicht aus den Augen verlieren sollten, denn jedes Kilo weniger kann das Risiko reduzieren, an Brustkrebs oder Altersdemenz zu erkranken. CR

Literatur:

- Arner P et al.: Adipose lipid turnover and long-term changes in body weight. *Nat Med* 2019; 25(9): 1385–1389.
- Teras LR et al.: Sustained weight loss and risk of breast cancer in women > 50 years: a pooled analysis of prospective data. *J Natl Cancer Inst* 2020; 929–937.
- Floud S et al.: Body mass index, diet, physical inactivity, and the incidence of dementia in 1 million women. *Neurology* 2020; 94(2): e123–e132.