

Was es braucht, um lang gesund zu leben ...

Hintergrund: Es ist bekannt, dass ausgewählte einzelne Lebensstilfaktoren mit einem verringerten Risiko für chronische, nicht übertragbare Krankheiten (NCD) verbunden sind. Unbekannt ist aber, wie die Kombination dieser Faktoren mit krankheitsfreien Lebensjahren assoziiert ist. Ziel der Studie war es, den Zusammenhang zwischen gesundem Lebensstil und der Zahl der krankheitsfreien Lebensjahre zu schätzen.

Zusammenfassung der Studie von Nyberg

Die prospektive Multikohortenstudie, die auf Daten aus 12 europäischen Studien des «Individual Participant Data Metaanalysis in Working Populations Consortium» (1) beruht, umfasst 116 043 Personen, die bei Baseline gesund waren (keine NCD). Vier Lebensstilfaktoren (Rauchen, Body-Mass-Index, körperliche Aktivität und Alkoholkonsum) wurden je nach Risikostatus mit einer Punktzahl versehen: optimal (2 Punkte), mittelmässig (1 Punkt) oder schlecht (0 Punkte), woraus sich ein Gesamtwert für den Lebensstil ergab, der von 0 (am schlechtesten) bis 8 (am besten) reichte. 16 Lebensstilprofile aus Kombinationen dieser Risikofaktoren wurden erstellt. Der primäre Endpunkt war die Anzahl der Jahre im Alter zwischen 40 und 75 Jahren ohne NCD (= Typ-2-Diabetes, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, Krebs, Asthma und chronisch obstruktive Lungenerkrankung). Das Durchschnittsalter (SD) betrug bei Baseline 43,7 (\pm 10,1) Jahre, 61,1% der Teilnehmer waren Frauen.

Resultate

Während eines mittleren Follow-ups von 12,5 Jahren entwickelten 17 383 Teilnehmer mindestens eine NCD. Es bestand

ein linearer Zusammenhang zwischen dem Gesamtwert für gesunde Lebensweise und der Anzahl der krankheitsfreien Jahre. So war eine Verbesserung des Score-Wertes um 1 Punkt mit einem Anstieg der krankheitsfreien Jahre um 0,96 (95%-KI: 0,83–1,08) bei Männern und 0,89 (95%-KI: 0,75–1,02) bei Frauen verbunden. Der Vergleich des besten Lebensstils mit dem schlechtesten Lebensstil war bei Männern mit 9,9 (95%-KI: 6,7–13,1) zusätzlichen Jahren ohne NCD und bei Frauen mit 9,4 (95%-KI: 5,4–13,3) zusätzlichen Jahren ohne NCD ($p < 0,001$ für die Dosis-Wirkungs-Beziehung) assoziiert.

Alle vier Lebensstilprofile, die mit der höchsten Anzahl krankheitsfreier Jahre verbunden waren, beinhalteten einen Body-Mass-Index von weniger als 25 und mindestens 2 der folgenden Faktoren: Nichtrauchen, körperliche Aktivität und mässiger Alkoholkonsum. Teilnehmer mit einem dieser Lebensstilprofile erreichten je nach Profil und Geschlecht ein Alter von 70,3 Jahren (95%-KI: 69,9–70,8) bis 71,4 Jahren (95%-KI: 70,9–72,0) ohne NCD.

Kommentar

Trotz einiger Schwächen (z. B. geringe Mortalität während des Follow-ups, nur einmalige Erfassung der Parameter bei



Prof. Dr. med. Petra Stute,
Präsidentin der SGEM,
Leitende Ärztin Gynäkologische
Endokrinologie und Reproduktions-
medizin am Inselspital Bern,
resümiert und kommentiert im Tournus
mit Kolleg*innen kürzlich publizierte Stu-
dien zu wichtigen und vielfach kontrovers
diskutierten Themen.

Kommentierte Studie:

Nyberg ST et al.: Association of
Healthy Lifestyle With Years Lived
Without Major Chronic Diseases.
JAMA Intern Med. 2020;180(5):760-
768.

Baseline, Selbstangaben durch Teilnehmer ohne objektivierende Überprüfung, nur arbeitende Population, keine Erfassung des Ernährungsstils) unterstützt die Studie den beeindruckenden Erfolg eines gesunden Lebensstils für das Überleben. ■

Prof. Dr. med. Petra Stute
Präsidentin der SGEM
Abteilung Gynäkologische Endokrinologie
und Reproduktionsmedizin
Universitätsklinik für Frauenheilkunde
Inselspital
3010 Bern
E-Mail: petra.stute@insel.ch

Interessenkonflikte in Zusammenhang mit diesem Artikel: keine.

Referenzen:

1. Kivimäki M, Nyberg ST, Batty GD et al (IPD-Work Consortium): Job strain as a risk factor for coronary heart disease: a collaborative meta-analysis of individual participant data. *Lancet*. 2012 Oct; 380(9852): 1491–1497.
doi: 10.1016/S0140-6736(12)60994-5