

Gesunder Lebensstil weltweit und bis ins hohe Alter wirksam (Teil 1)

k -- Rizzuto D, Orsini N, Qiu C et al. Lifestyle, social factors, and survival after age 75: population based study. BMJ 2012 (29. August); 345: e5568

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Renato L. Galeazzi

Kommentar: Renato L. Galeazzi

Studien über den Einfluss des Lebensstils wurden vor allem bei Populationen jüngeren und mittleren Alters durchgeführt. In dieser Studie wurde eine Kohorte von 1'810 Personen im Alter über 75 aus einem Stadtteil von Stockholm untersucht. Angaben zu Lebensgewohnheiten und sozialem Status wurden 1987 erhoben und mit der Sterbestatistik 18 Jahre später verglichen. Es lebten zu diesem Zeitpunkt noch 8%, 50% waren älter als 90 Jahre geworden. Teilnehmende mit einem günstigen Risikoprofil (gesunder Lebensstil, Freizeitaktivitäten, und gutes soziales Netzwerk) lebten im Median 5,4 Jahre länger als solche mit einem ungünstigen Risikoprofil. Dies traf in ähnlichem Ausmass auch für die Personen über 85 und für solche mit einer oder mehreren chronischen Krankheiten zu. Dabei waren regelmässige körperliche Aktivität, Nichtrauchen, mässiger Alkoholkonsum und ein gutes soziales Netzwerk am wichtigsten.

Diese Studie aus einem sozial gemischten Stadtquartier in Stockholm zeigt, dass die gleichen Faktoren, die bei jüngeren und «mittelalterlichen» Menschen zu besserer Gesundheit und längerem Leben führen, auch im hohen Alter noch wirksam sind. Daher gelten für diese Altersgruppe die gleichen gesundheitlichen Empfehlungen wie für jüngere. Ob aber eine Änderung der untersuchten Faktoren nach 75 (zum Beispiel Beginn einer regelmässigen körperlichen Aktivität, oder Rauchstopp) auch zu einer Lebensverlängerung führt, kann mit dieser Studie nicht gezeigt werden. Die Frage ist erlaubt, ob länger auch immer besser ist.

Zusammenfassung und Kommentar von Renato Galeazzi