
Gesunder Lebensstil lohnt sich auch bei ungünstigen Genen

k -- Khera AV, Emdin CA, Drake I et al. Genetic risk, adherence to a healthy lifestyle, and coronary disease. N Engl J Med 2016 (15. Dezember); 375: 2349-2358

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Alexandra Röllin

Im Rahmen von drei grossen Kohortenstudien mit insgesamt über 50'000 untersuchten Personen war das Risiko für ein neu auftretendes koronares Ereignis bei denjenigen mit hohem vererbten Risiko erwartungsgemäss deutlich erhöht. Doch auch bei diesen Personen konnte es durch einen gesunden Lebensstil günstig beeinflusst werden – wer mindestens drei von vier Faktoren eines gesunden Lebensstils (kein Nikotin, kein Übergewicht, regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung) befolgte, konnte damit sein Risiko um knapp die Hälfte reduzieren.

Telegramm von Alexandrä Röllin