

Ohne kardiovaskuläre Risiken glücklich altern

k -- Daviglus ML, Liu K, Yan LL et al. Body mass index in middle age and healthrelated quality of life in older age: the Chicago heart association detection project in industry study. Arch Intern Med 2003 (10. November); 163: 2448-55

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Urspeter Masche

Im «Chicago Heart Association Detection Project in Industry», Ende der 1960er Jahre gestartet, waren Gesundheitsdaten von fast 40'000 Personen erfasst worden. Drei Jahrzehnte später befragte man aus jenem Kollektiv etwa 6'500, unterdessen mindestens 65 Jahre alte Männer und Frauen zu ihrer Lebensqualität: erkundet wurden Leistungsfähigkeit, Schmerzen, soziale Einbettung und körperlich oder seelisch bedingte Einschränkungen.

Für die Auswertung bildete man - basierend auf den Daten, wie sie 30 Jahre zuvor erhoben worden waren - verschiedene Gruppen; in der ersten Arbeit erfolgte dies gemäss Körper-Massen-Index (BMI), in der zweiten Arbeit gemäss dem kardiovaskulären Risikoprofil; Personen ohne kardiovaskuläre Risikofaktoren (nicht rauchend und mit normalem Blutdruck und Cholesterinspiegel), wurden der Gruppe mit niedrigem Risiko zugeordnet, die anderen wurden entsprechend der Anzahl ihrer Risikofaktoren in eine von vier weiteren Gruppen eingeteilt.

Es zeigte sich, dass die Lebensqualität umso schlechter war, je höher der BMI oder je mehr kardiovaskuläre Risikofaktoren festgestellt worden waren. Die Lebensqualität wurde mittels einer Skala («Health Status Questionnaire 12») beurteilt; im besten Fall hätten sich auf dieser Skala 800 Punkte erreichen lassen. Männer mit einem BMI unter 25 kg/m² erreichten 626, solche mit einem BMI über 25 kg/m² lediglich 565 Punkte; Männer ohne kardiovaskuläre Risikofaktoren kamen auf 628, solche mit mindestens drei Risikofaktoren auf 592 Punkte. Bei Frauen lagen die entsprechenden Spannbreiten zwischen 578 und 477 Punkten bzw. zwischen 606 und 494 Punkten. Von den normalgewichtigen Männern bezeichneten 54% ihren Gesundheitszustand als sehr gut, von den mässig übergewichtigen 49%, von den stark übergewichtigen jedoch nur 37%; bei den Frauen waren es 47%, 38% und 24%.

Wer im mittleren Alter übergewichtig ist und kardiovaskuläre Risikofaktoren aufweist, hat also nicht nur eine kürzere Lebenserwartung, sondern auch schlechtere Karten für eine gute Lebensqualität im letzten Lebensdrittel.