



Nyberg ST et al.,

Association of Healthy Lifestyle With Years Lived Without Major Chronic Diseases.

JAMA Intern Med. 2020;180(5):760-768.

HINTERGRUND

Es ist bekannt, dass ausgewählte einzelne Lebensstilfaktoren mit einem geringeren Risiko für chronische nicht-übertragbare Krankheiten (NCD) verbunden sind. Es ist aber unbekannt, 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

Die vorliegende prospektive Multikohortenstudie, die auf Daten aus 12 Europäischen Studien des Individual-Participant-Data Meta-analysis in Working Populations Consortium (1) beruhte, umfasste 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. Es wurden 16 Lebensstilprofile aus Kombinationen dieser Risikofaktoren 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 (10.1) Jahre, 61.1% der Teilnehmer waren Frauen. Während eines mittleren Follow-up 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 9.4 (95% KI 5.4-13.3) zusätzlichen Jahren ohne NCD bei Frauen ($P < .001$ für die Dosis-Wirkungsbeziehung) 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 Lebensstilprofilen erreichten je nach Profil und Geschlecht ein Alter von 70.3 (95% KI 69.9-70.8) bis 71.4 (95% KI 70.9-72.0) Jahren ohne NCD.

KOMMENTAR

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

REFERENZEN

- [1] Kivimäki M, Nyberg ST, Batty GD, Fransson EI, Heikkilä K, Alfredsson L, Bjorner JB, Borritz M, Burr H, Casini A, Clays E, De Bacquer D, Dragano N, Ferrie JE, Geuskens GA, Goldberg M, Hamer M, Hooftman WE, Houtman IL, Joensuu M, Jokela M, Kittel F, Knutsson A, Koskenvuo M, Koskinen A, Kouvonen A, Kumari M, Madsen IE, Marmot MG, Nielsen ML, Nordin M, Oksanen T, Pentti J, Rugulies R, Salo P, Siegrist J, Singh-Manoux A, Suominen SB, Väänänen A, Vahtera J, Virtanen M, Westerholm PJ, Westerlund H, Zins M, Steptoe A, Theorell T; IPD-Work Consortium.

Job strain as a risk factor for coronary heart disease: a collaborative meta-analysis of individual participant data.

HERAUSGEBER

Deutsche Menopause
Gesellschaft e.V.

Präsidentin:

Dr. Katrin Schaudig

REDAKTION

Prof. Dr. Petra Stute

Leitende Ärztin Gyn. Endokrinologie
und Reproduktionsmedizin

Inselspital, 3010 Bern

GESCHÄFTSSTELLEN

DMG e.V. und SGEM

Anne Becker, D-35041 Marburg

Email: Info-DMG@email.de

administration@meno-pause.ch