



DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100
40237 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10
E-Mail: presse@dgk.org
Web: www.dgk.org

Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 04/2018“

Neue Studie zeigt einmal mehr: Übergewicht erhöht das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen signifikant.

Statement Prof. Dr. Nikolaus Marx, Mitglied der Kommission für Klinische Kardiovaskuläre Medizin der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (Direktor der Medizinischen Klinik I – Kardiologie, Pneumologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin, Universitätsklinikum Aachen)

„Helmut Schmidt wurde fast 100, obwohl er geraucht hat“. Das ist der Satz, mit dem Raucher ihr erwießenermaßen schädliches Tun am liebsten rechtfertigen. Aber es ist natürlich Unsinn, sich an den wenigen Ausnahmen zu orientieren. Wir wissen, dass 85 Prozent aller Lungenkrebsfälle in Zentraleuropa durch das Rauchen bedingt sind.

Ähnliches passiert gerade beim Thema Übergewicht. Weil die einfache Botschaft „Übergewicht ist schädlich“ wenig Schlagzeilenpotential hat, tauchen in jüngster Zeit vermehrt Meldungen in den Medien auf, dass Dicksein per se noch kein Problem sei. Dazu haben auch einige wissenschaftliche Studien beigetragen, die suggeriert haben, dass Übergewicht oder sogar Fettleibigkeit insbesondere bei älteren Menschen keinen Effekt auf kardiovaskulär bedingte Todesfälle hätten. Manche unterstellten sogar, dass ein Zuviel an Leibesfülle gar schützend wirken könnte, insbesondere, wenn Menschen einen Fitness-fördernden Lebensstil hätten. In Fachkreisen sind diese Ergebnisse als „Fettleibigkeits-Paradoxon“ bekannt; dies ist heftig umstritten und gilt –wenn überhaupt – nur für bestimmte Gruppen von Menschen und Patienten.

Bis zu 90 Prozent der Übergewichtigen tragen ein erhöhtes Risiko

Wir möchten daher unsere Jahrestagung nicht zuletzt dafür nutzen, das allgemeine kardiovaskuläre Risiko von Übergewicht wieder deutlich hervorzuheben. Natürlich stimmt es, dass ein sportlich aktiver Mann mit 1,90 Metern und 120 Kilo nicht zwangsläufig ein Kandidat für die Herzstation sein muss. Aber das sind Ausnahmen, und der Vergleich mit dem Rauchen ist hier nicht willkürlich gewählt. Seriöse Einschätzungen gehen davon aus, dass auch unter den Übergewichtigen nur fünf bis maximal 15 Prozent das Glück haben, dass das vermehrte Körperfett nicht gleichzeitig auch ein vermehrtes Risiko für Herz-Kreislaufferkrankungen mit sich bringt.

Fakt ist: Ein erhöhter BMI ist eindeutig mit einem erhöhten Risiko für kardiovaskuläre Krankheiten assoziiert. Das hat eine soeben im European Heart Journal erschienene Studie¹ mit beinahe 300.000 Teilnehmern wieder eindrucksvoll bewiesen. Die Probanden, allesamt weiße Europäer mit einem Durchschnittsalter von rund 55 Jahren, hatten am Beginn der Studie keinerlei kardiovaskuläre Erkrankungen. Sie wurden zwischen 2006 und 2010 rekrutiert und mussten sich 2015 einer abschließenden Untersuchung stellen.

Neue Studie zeigt: Herzsrisiko steigt bereits ab einem BMI von 22

Das Ergebnis lässt an Deutlichkeit nichts zu wünschen übrig: Bei 3,3 Prozent der Frauen und 5,7 Prozent der Männer trat im Untersuchungszeitraum ein kardiovaskuläres Event ein. Dabei zeigte



DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100
40237 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10
E-Mail: presse@dgk.org
Web: www.dgk.org

Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 04/2018“

sich, dass jene mit einem BMI zwischen 22 und 23 kg/m² das geringste Risiko hatten. Darüber stieg es pro 5,2 kg/m² um jeweils 13 Prozent an. Das bedeutet, dass sogar innerhalb der bislang als gesund erachteten BMI-Spanne von 18-25 kg/m² bereits ein Risikoanstieg zu verzeichnen ist.

Ähnliche Ergebnisse brachte auch die Messung des Bauchumfanges: Verglichen mit einem Umfang von 74 und 83 Zentimetern, stieg das Risiko bei Frauen pro 12,6 weitere Zentimeter um zehn Prozent, bei Männern sogar um 16 Prozent pro zusätzlicher 11,4 Zentimeter.

Mehr Unterstützung bei der Lebensstilumstellung

Die Schlussfolgerungen der Studienautoren kann man nur ausdrücklich unterstützen: Wer danach trachtet, seinen BMI zwischen 22 und 23 zu behalten, kann sein Risiko, an einer Herzkrankheit zu leiden oder daran zu sterben, deutlich reduzieren. Zudem gilt: Je weniger Fett sich insbesondere um den Bauchraum ansammelt, desto geringer ist das Risiko einer zukünftigen Herzerkrankung.

Wichtig ist, dass insbesondere übergewichtige Menschen rechtzeitig einen Arzt aufsuchen und prüfen lassen, ob weitere Risikofaktoren wie Diabetes, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen vorliegen.

In dem Zusammenhang sind auch wir Mediziner und die politisch Verantwortlichen gefordert. Gemeinsam müssen wir die Anstrengungen in der Gesundheits-Aufklärung und Hilfe bei ggf. notwendigen Lebensstilumstellungen intensivieren. Das sind vergleichsweise geringe Investitionen, mit denen sich aber potenziell große Effekte erzielen lassen: Sie könnten lebensrettend sein.

Quellen:

1. "The impact of confounding on the associations of different adiposity measures with the incidence of cardiovascular disease: a cohort study of 296 535 adults of white European descent", by Statina Iliodromiti et al. *European Heart Journal*. doi:10.1093/eurheartj/ehy057