



© Kokhanchikov/Forolia

GEWICHTIGE ERKENNTNIS

Das Adipositas-Paradox ist gar keines

Wenn Übergewichtige über eine gute Fitness verfügen, ist ihr Sterberisiko während der kommenden Jahre nicht höher als jenes von Normalgewichtigen. Wenn – denn die Aussichten, mit einem BMI über 30 ausreichend fit zu sein, sind relativ mager.

— Das sog. Adipositas-Paradoxon scheint mit diesem Ergebnis einer US-Studie zumindest teilweise gelöst. Es besagt, dass sogar stark Übergewichtige mitunter bessere Überlebenschancen haben als Normalgewichtige – trotz des Risikos, das eine Adipositas mit sich bringt. Erstmals wurde das Paradox 1999 bei Dialysepatienten beschrieben, und seither ist es bei einer Reihe weiterer chronischer Leiden aufgetaucht. Forscher um den Kardiologen Jonathan Myers von der Stanford University in Palo Alto haben nun untersucht, ob das Phänomen auch bei Gesunden auftritt. Für die Studie hatten sich 811 Männer im Alter zwischen 40–65 Jahren gemeldet, die nie geraucht hatten und weder kardiopulmonal noch an Diabetes erkrankt waren. Sie wurden als nicht adipös (BMI < 30) oder adipös (BMI ≥ 30) klassifiziert und auf ein Fahrradergometer gesetzt. Die kardiorespiratorische Fitness wurde in metabolischen Äquivalenten (MET) berechnet. 1 MET entspricht dabei dem O₂-Konsum in Ruhe. Als fit galt, wer auf dem Fahrrad mehr als 9 MET schaffte.

Neun Jahre nach dem Strampeln wurden die Mortalitätsraten der einzelnen Gruppen ermittelt. Es zeigte sich kein statistisch relevanter Unterschied in der Sterblichkeit zwischen Adipösen (11,3% verstorben) und Nichtadipösen (11,9%), wohl aber zwischen Fitten (8,3%) und Matten (18,5%). Bei Männern, die durch den Fitnessstest gefallen waren, wehte tatsächlich ein Hauch von Adipositas-Paradox. Gegenüber den fitten und relativ schlanken Männern war nämlich das Sterberisiko matter Schlanker 2,2-fach, dasjenige der schlappen Dicken

aber nur 1,9-fach erhöht – ein signifikanter Bonus für die Belebten ($p = 0,03$).

Dennoch sei gewarnt, wer seine Schritte nun stracks zum Kühlschranks lenken will: Von den Adipösen schaffte nur etwa jeder zweite beim Fitnesscheck mehr als 9 MET; bei den Schlankeren gelang das drei von

vier Prüflingen. Fazit: Dick zu sein, sofern man fit ist, wiegt vielleicht nicht allzu schwer. Doch schwer ist es, zugleich dick und fit zu sein. **RB ■**

■ McAuley PA et al. *The Obesity Paradox and Cardiorespiratory Fitness. Journal of Obesity* 2012; DOI: 10.1155/2012/951582

ACHTUNG:

Hier muss der Dummy durch eine Anzeige ersetzt werden !!