

„Dauerhaft hoher Cholesterinspiegel genauso schädlich wie Rauchen“

Kardiovaskuläres Risiko

Langfristig hohe Cholesterinwerte haben drastischere Auswirkungen auf das kardiovaskuläre Risiko als gedacht.

Die meisten Herzinfarkte, Schlaganfälle und kardiovaskulären Todesfälle könnten durch eine leichte und anhaltende Senkung von Cholesterinspiegel und Blutdruck verhindert werden, so der Kardiologe Prof. Ulrich Laufs.

Eine groß angelegte genetische Analyse mit Daten von über 400.000 Patienten aus der UK-Biobank [1] unterstützt diese

Aussage. Bei Teilnehmern mit lebenslang niedrigem Blutdruck war der systolische Wert um 2,9 mmHg niedriger, was mit einem um 18% geringeren Risiko für koronare Ereignisse assoziiert war. In der Gruppe mit dauerhaft niedrigen Cholesterinwerten (LDL-C-Wert im Schnitt um 14,7 mg/dl niedriger) war das Risiko um 27% geringer. Bei Personen mit beiden vorteilhaften genetischen Varianten war das Risiko sogar um 39% verringert.

„Ein konstant hoher Cholesterinspiegel über die Lebenszeit ist bezüglich der ne-

gativen Wirkung vergleichbar mit Langzeitrauchen“, so Laufs. Zu ähnlichen Ergebnissen kommt auch eine Analyse mit über 500.000 Teilnehmern [2], die fast 14 Jahre nachbeobachtet wurden. Die Studien unterstreichen das Potenzial einer Detektion der Risikofaktoren gerade bei jungen Patienten und der rechtzeitigen Intervention, betonte Laufs. **Js**

Quelle: 15. DGK-Kardiologie-Update-Seminar Mainz, 28.02.2020.

1. JAMA 2019. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.14120>
2. Lancet 2019. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32519-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32519-X)

Suizidrate unter Ärzten stark gesunken

Metaanalyse

Das Suizidrisiko von Ärzten war lange Zeit höher als in der Allgemeinbevölkerung. Das hat sich geändert, wie Forscher von der Harvard Medical School in Boston bei der Auswertung von insgesamt 32 Studien aus mehreren Ländern feststellen konnten.

In den meisten Studien war die Mortalitätsrate durch Suizide unter männlichen Ärzten zwei- bis dreifach höher als unter weiblichen. Während aber die Suizidrate in der Zeit vor 1980 bei männlichen Ärzten um 41% und bei weiblichen um 127% höher war als unter Männern und Frauen in der Allgemeinbevölkerung, sank sie seither überproportional und erreichte um die Jahrtausendwende ein konstantes Niveau. Ärztinnen liegen mittlerweile im Bereich des weiblichen Bevölkerungsschnitts, männliche Ärzte sogar rund 40% unter dem von Männern aus anderen Berufen. **mut**

Quelle: Duarte D et al. JAMA Psychiatry 2020; <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.0011>

Macht zu viel Sitzen depressiv?

Bewegungsmangel bei Jugendlichen

Wenn sich junge Menschen wenig bewegen und kaum Zeit im Freien verbringen, scheint das ihr Risiko für Depressionen im späteren Leben zu erhöhen, so das Ergebnis einer britischen Studie.

An der Studie nahmen 4.257 Jugendliche teil, bei denen im Alter von 18 Jahren der Depressionsscore erfasst worden war. Die Nachbeobachtungszeit betrug sechs Jahre.

Die gesamte körperliche Aktivität nahm zwischen 12 und 16 Jahren ab, die Jugendlichen verbrachten immer mehr Zeit sitzend. Eine zusätzliche Stunde Sitzen täglich war mit einem Anstieg des Depressionsscores um 8–11% im Alter von 18 Jahren assoziiert. Umgekehrt war eine zusätzliche Stunde im Freien bei Tageslicht bei den 12- bis 16-Jährigen mit einem um 8–11% niedrigeren Depressionsscore im Alter von 18 Jahren assoziiert.



Nicht so lange rumsitzen!

Nach Ansicht der Autoren kann körperliche Aktivität die Entwicklung von Depressionen durch mehrere psychosoziale und biologische Mechanismen beeinflussen, etwa durch das Stimulieren neuronaler Plastizität in entsprechenden Hirnregionen, das Verringern von Entzündungen oder das Fördern des Selbstwertgefühls. **js**

Quelle: The Lancet 2020. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30034-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30034-1)