

## **Gewichtsreduktion: So schützt Abnehmen vor schweren Krankheiten!**

Eine neue Studie untersucht, wie Gewichtsreduktion in der Lebensmitte chronische Krankheiten und Mortalität verringern kann.



**Helsinki, Finnland** - Adipositas und Übergewicht sind laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein zentrales Problem im Bereich der öffentlichen Gesundheit. Die Definition dieser Erkrankung beginnt ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 30 kg/m<sup>2</sup>. Die gesundheitlichen Risiken, die mit Adipositas assoziiert sind, umfassen schwerwiegende chronische Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedene Krebsarten. Die WHO hat festgestellt, dass über eine Milliarde Menschen weltweit an Adipositas leiden, insbesondere in industrialisierten Ländern. Diese alarmierenden Zahlen verdeutlichen, dass die Verbesserung der Lebensstilfaktoren entscheidend ist, um die Verbreitung von Adipositas einzudämmen und gesundheitliche Risiken zu

minimieren. Dies berichtet **Acibadem Health Point**.

Eine aktuelle Studie, die von Timo Strandberg und Co-Autoren an der Universität Helsinki in der Zeitschrift JAMA veröffentlicht wurde, untersucht die langfristigen gesundheitlichen Vorteile einer Gewichtsabnahme. Diese Studie analysierte Daten aus drei großen epidemiologischen Studien in Großbritannien und Finnland mit insgesamt rund 23.000 Probanden. Die Untersuchung zeigte einen signifikanten Zusammenhang zwischen Veränderungen des BMI in der Lebensmitte und dem Risiko für verschiedene chronische Krankheiten sowie der Mortalität. Der Ansatz der Studie fokussierte sich neben dem Diabetes-Risiko auch auf andere Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs, was die Bedeutung gewichtsbezogener Gesundheitsstrategien unterstreicht. **Kleine Zeitung** berichtet über diese Ergebnisse.

## **Langfristige Effekte einer Gewichtsreduktion**

Die Ergebnisse zeigen, dass eine Gewichtsreduktion auf Normalgewicht das Risiko für chronische Erkrankungen um bis zu 57% reduzieren kann. Dies wurde insbesondere in der Whitehall-II-Studie festgestellt. Dort wurde ein um 48% geringeres Risiko für chronische Erkrankungen bei Probanden, die ihr Gewicht auf Normalstand abnahmen, dokumentiert. Das Helsinki Businessmen Study, das eine Beobachtungszeit von 35 Jahren umfasste, kam zu dem Ergebnis, dass Gewichtsverlust mit einer um 19% geringeren Mortalität verbunden ist. Diese Ergebnisse heben hervor, dass selbst Veränderungen des Lebensstils ohne chirurgische oder medikamentöse Eingriffe signifikante gesundheitliche Verbesserungen bewirken können.

Adipositas ist nicht nur ein individuelles Gesundheitsproblem, sondern hat auch wirtschaftliche Auswirkungen. Laut OECD könnte Deutschland zwischen 2020 und 2050 rund 11% der Gesundheitsausgaben für die Behandlung von Adipositas-assoziierten Erkrankungen aufwenden. Die gesellschaftliche

Wahrnehmung von Adipositas hat sich in den letzten Jahren gewandelt, hin zu einem stärkeren Fokus auf Body-Positivity und die Herausforderungen, die mit dem Übergewicht verbunden sind. **Das Robert Koch-Institut** hebt die Notwendigkeit einer umfassenden Gesundheitsstrategie zur Bekämpfung von Adipositas hervor.

## Präventionsstrategien und Risiken

Die Prävention von Adipositas erfordert erhebliche gesellschaftliche und politische Maßnahmen, wie beispielsweise die Einführung von Zuckersteuern und Werbebeschränkungen für ungesunde Lebensmittel. Eine bewusste Ernährung und ausreichend Bewegung können das Risiko von Adipositas und deren morbiden Begleiterscheinungen um bis zu 50% senken. Stress und emotionale Faktoren, die häufig zu ungesundem Essverhalten führen, sind ebenfalls wichtige Aspekte bei der Bekämpfung von Übergewicht.

Insgesamt zeigt die umfangreiche Evidenz, dass Gewichtsreduktion und gesunde Lebensstiländerungen nicht nur zur Verbesserung der individuellen Gesundheit beitragen, sondern auch bedeutende positive Effekte auf die öffentliche Gesundheit haben können. Es ist zu hoffen, dass durch verstärkte Aufklärungs- und Präventionskampagnen diese Trends nachhaltig verändert werden können.

Details	
<b>Ort</b>	Helsinki, Finnland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.kleinezeitung.at">www.kleinezeitung.at</a></li><li>• <a href="http://www.acibademhealthpoint.com">www.acibademhealthpoint.com</a></li><li>• <a href="http://www.gbe.rki.de">www.gbe.rki.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**