

80 % weniger Herzinfarkt-Risiko durch Lebensstil-Änderungen

Die auf dem Europäischen Kardiologenkongress in München am 29. August 2004 erstmals präsentierte INTERHEART-Studie mit 30 000 Teilnehmern zeigte, dass bis zu 90 % des Herzinfarkt-Risikos mit Hilfe von neun leicht messbaren Faktoren vorhersagbar sind. Dies gilt für praktisch alle Regionen der Welt, für alle ethnischen Gruppen und in gleicher Weise für Frauen und Männer. Lebensstil-Änderungen können somit zu einer 80%igen Verringerung des Herzinfarkt-Risikos führen.

In der INTERHEART, einer standardisierten Fall-Kontroll-Studie, wurden zwischen Februar 1999 und März 2003 in 262 Zentren 15 152 Personen, die bereits einen Herzinfarkt erlitten hatten, und 14 820 Personen ohne Herzerkrankung, die jedoch in Alter, Geschlecht und Wohnort der ersten Gruppe entsprachen, untersucht. Einbezogen wurden 52 Länder, so dass alle Regionen der Welt vertreten waren. Die Studie wurde von der WHO, der World Heart Federation, den Canadian Institutes for Health Research, der Heart and Stroke Foundation of Ontario und zahlreichen weiteren Geldgebern – darunter Astra Zeneca, Aventis, Bristol-Myers Squibb, Abbott, Novartis und Sanofi-Synthelabo – unterstützt.

Die Studie zeigt, dass die beiden wichtigsten Risikofaktoren für einen Herzinfarkt

- Zigarettenrauchen und
- ein abnormes Verhältnis von Apolipoprotein B zu Apolipoprotein A-1 sind.

Als weitere wichtige Risikofaktoren ergaben sich:

- Hoher Blutdruck
- Diabetes mellitus
- Übergewicht, vor allem vermehrter Fettsatz am Bauch
- Stress
- Mangelnder Konsum von Obst und Gemüse

- Mangelnde tägliche Bewegung
- Übermäßiger Alkoholkonsum (der regelmäßige Konsum geringer Alkoholmengen hat eine gewisse Schutzwirkung)

Mit diesen neun Faktoren lässt sich weltweit das Herzinfarkt-Risiko zu 90 % voraussagen. Und sinnvolle Änderungen des Lebensstils lassen das Herzinfarkt-Risiko drastisch sinken.

Besonders ausgeprägt war der Einfluss der Risikofaktoren bei jüngeren Männern und Frauen, was darauf hindeutet, dass gerade frühe Herzinfarkte vermeidbar sein könnten.

Das hohe Risiko, das durch Rauchen verursacht wird, ist unabhängig von der Anwendungsart (Zigaretten, Pfeife, Zigarren, Kautabak) und bei Jüngeren noch höher als bei Älteren. Schon fünf Zigaretten pro Tag erhöhen das Herzinfarkt-Risiko.

Natürlich weiß man schon lange, dass Rauchen, falsche Ernährung und Bewegungsarmut die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Die interessante Botschaft der INTERHEART-Studie ist nun aber, dass der Anteil dieser vermeidbaren Risiken mit 90 % weitaus höher ist, als man bisher vermutet hat. Hieraus ergibt sich als Konsequenz, dass durch entsprechende präventive Maßnahmen auch weit mehr Erkrankungen als bisher vermutet verhindert werden können.

Detaillierte Informationen zur INTERHEART gibt es im Internet u. a. unter – www.thelancet.com (Originalpublikationen) – www.prhi.ca/interheart

Quellen

Yusuf S. INTERHEART. ESC 2004, München, 29. August 2004.

Yusuf S. et al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study). Case-control study. Lancet 2004;364:

Susanne Heinzl

