Was die 3 großen Studien DO-HEALTH, VITAL und COSMOS zu Healthy Longevity zeigen

Prof. Dr. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, MPH, DrPH

Europa altert rasch: Bis 2050 wird jeder dritte Mensch über 65 Jahre alt sein. Die gesunde Lebenserwartung hält jedoch nicht mit der gesamten Lebenserwartung Schritt. Bereits heute besteht eine Lücke von rund 20 %. Die gute Nachricht ist, dass nur 10–50 % der Lebenserwartung genetisch bedingt sind. Der Rest lässt sich beeinflussen über Umwelt, sozioökonomische Faktoren und vor allem Lebensstil. Sieben Lebensstilfaktoren, darunter körperliche Aktivität, Umgang mit Stress, Neugier, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, Nichtrauchen und soziale Interaktion, wirken nachweislich als «Multitalente» gegen chronische Krankheiten, und ihr Nutzen addiert sich.

Neben dem Lebensstil wurden drei Nahrungsergänzungsmittel in großen randomisierten Studien mit überwiegend gesunden Erwachsenen geprüft: Vitamin D (2000 IE/Tag) und Omega-3 (1 g/Tag) in VITAL und DO-HEALTH sowie ein Multivitaminpräparat in COSMOS.

DO-HEALTH ist Europas größte Healthy-Aging-Studie mit 2157 Personen ab 70 Jahren. Sie verband Vitamin D, Omega-3 und ein einfaches Krafttraining für zu Hause. In Kombination senkten diese Maßnahmen über drei Jahre invasive Krebserkrankungen um 61 % und frühzeitige Gebrechlichkeit um 39 %. Sie verjüngten auch das biologische Altern um 3–4 Monate, gemessen an epigenetischen Uhren.

In COSMOS verlangsamte ein Multivitaminpräparat das kognitive Altern über drei Jahre um 1,8 Jahre. Das biologische Altern verlangsamte sich um rund zwei Monate in zwei Jahren, am stärksten bei Personen, die beschleunigt altern.

Der Vortrag fasst diese Ergebnisse zusammen. Er zeigt, wie messbares biologisches Altern künftig in Prävention und Klinik genutzt werden kann.