

Länger aktiv und gesund bleiben

Geriatricerin Heike Bischoff-Ferrari koordiniert die grösste Altersstudie Europas, die Massnahmen zur Verlängerung der gesunden Lebenserwartung untersucht. Die positive Nachricht: Es ist nie zu spät, etwas für die Gesundheit zu tun.



Heike A. Bischoff-Ferrari

Prof. Dr. med., DrPH; Klinikdirektorin, Klinik für Geriatrie, Universitätsspital Zürich; Chefärztin, Universitäre Klinik für Akutgeriatrie, Stadtspital Waid; Lehrstuhl Geriatrie und Altersforschung, Universität Zürich; Leiterin, Zentrum Alter und Mobilität, Universitätsspital Zürich und Stadtspital Waid; Koordinatorin Do-Health.

sundheit abhängt. In einer Zusammenarbeit der Universitäten Zürich, Basel, Genf und anderen europäischen Universitäten in der Do-Health-Studie sehen wir ein ähnliches Signal. Über 50 Prozent der untersuchten Menschen im Alter 70plus in der Schweiz sind «Healthy Ager». Dies bedeutet, dass diese Menschen keine chronischen Erkrankungen oder physischen Behinderungen haben und eine gute mentale Gesundheit und Gedächtnisleistung aufweisen. In anderen Regionen Europas war der Anteil der «Healthy Ager» kleiner, zum Beispiel nur 9 Prozent in Coimbra, Portugal. Damit hat die Schweiz eine Trumpfkarte, die durch präventive Massnahmen weiter ausgebaut werden kann. Ziel ist es, die Nachhaltigkeit der Gesundheitsversorgung in der Schweiz sicherzustellen, sodass mehr Menschen länger aktiv und gesund bleiben können.

Frau Bischoff-Ferrari, was sind die häufigsten Todesursachen der Schweizerinnen und Schweizer?

Die häufigsten Todesursachen älterer Erwachsener in der Schweiz sind Herz-Kreislaufkrankungen und weitere chronische altersbezogene Erkrankungen wie Krebserkrankungen, Diabetes, Demenz und Osteoporose. Diese Erkrankungen verkürzen auch die gesunde Lebenserwartung. Sie beschleunigen den Alterungsprozess und tragen zu einer verminderten Lebensqualität mit eingeschränkter Mobilität und Behinderungen im Alltag bei.

Wie beurteilen Sie den Gesundheitszustand der älteren Menschen in der Schweiz?

In einer 2015 publizierten Studie des Duttweiler Instituts Schweiz wurden tausend Menschen in allen Altersklassen befragt. Männer zwischen 70 und 80 in der Schweiz fühlten sich 18 Jahre jünger als sie sind und Frauen im gleichen Alterssegment fühlten sich 12 Jahre jünger. Das ist eine sehr gute Entwicklung, weil diese Vitalität in der Regel von einer besseren Ge-

Was braucht es, damit Menschen länger aktiv und gesund bleiben?

«Mit Humor geht alles besser.»

Es braucht präventive Massnahmen, die gleichzeitig mehrere Organfunktionen positiv beeinflussen, effektiv, breit einsetzbar und erschwinglich sind. Wichtige Bereiche sind Ernährung und physische Aktivität. Es braucht dafür ein neues Forschungs-

modell, das umfassend alle wichtigen Organfunktionen und die Funktionalität als Endpunkte aufnimmt. Zudem braucht es unabhängige Forschungsgelder, die diese Massnahmen ermöglichen. Ein Grossprojekt ist die Do-Health-Studie, die vor allem über Forschungsgelder der EU finanziert werden konnte.

Was können wir selber für unsere Gesundheit tun?

Wir empfehlen die mediterrane Diät: Sie ist die am besten belegte Diätform bezüglich Herzkreislaufgesundheit. Das heisst Olivenöl, viel Gemüse und Früchte, weniger rotes Fleisch und dafür Fisch oder eiweissreiche Hülsenfrüchte, Nüsse, Beeren, wenig Süsses und Frittiertes. Ausserdem viel Bewegung, ein aktiver Lebensstil und ab dem 50. Lebensjahr ein wenig Krafttraining, um die altersassoziierte Muskelträgheit zu überwinden und den Muskelmassenabbau zu vermindern. Wir verlieren 40 Prozent unserer Muskelmasse zwischen dem 20. und 80. Lebensjahr. Die Verlustrate verdoppelt sich ab 50 Jahren. Für die Knochen- und Muskelgesundheit ist es zudem wichtig, einen Vitamin-D-Mangel zu vermeiden und auf eine eiweiss- und kalziumreiche Ernährung zu achten.

Welche Aufgabe hat der Arzt?

Den Arzt braucht es für eine individuelle Beratung hinsichtlich präventiver Massnahmen und für Abklärungen unter Berücksichtigung genetischer/familiärer Risiken. Eine wichtige Aufgabe des Hausarztes ist es, altersassoziierte Erkrankungen, die belegtermassen die gesunde Lebenserwartung verkürzen, frühzeitig zu erkennen und optimal zu behandeln. Dazu gehören zum Beispiel Bluthochdruck, Diabetes und erhöhte Blutfette.

Woran wird zurzeit in der Medizin geforscht, um das Leben der Menschen zu verlängern?

Es gibt verschiedene Forschungsansätze. Klassische Forschungsansätze sind auf ein Organ fokussiert, zum Beispiel den Ersatz eines Organs, wie ein künstliches Herz. Dann gibt es Forschung, die versucht, auf der Zellebene alte Zellen selektiv

auszuschalten oder über die Manipulation von Botenstoffen Muskelwachstum zu beeinflussen. Die moderne Altersforschung ist umfassender. Sie anerkennt, dass die Verlängerung der gesunden Lebenserwartung breiter ansetzen muss. Diese Forschung muss mehrere Organfunktionen gleichzeitig berücksichtigen und für viele Menschen verträglich und erschwinglich sein. Hier geht es einerseits um epidemiologische Studien, die zum Beispiel herausfinden, welches Ernährungsmuster oder einzelne Nahrungsmittel den Alterungsprozess auf verschiedenen Organen positiv beeinflussen. Besonders wertvoll sind diese Studien in Verbindung mit mechanistischen Studien, die zum Beispiel untersuchen, inwieweit verschiedene Ernährungsmuster oder physische Aktivitäten die altersassoziierte chronische Entzündungsreaktion senken können. Letzteres ist ein wichtiges Ziel in der aktuell geplanten Verlängerung der Do-Health-Studie.

Was untersucht diese Studie?

Sie untersucht seit 2012 bei über zweitausend relativ gesunden Menschen im Alter 70plus, inwieweit eine dreijährige Einnahme von Omega-3-Fetten und Vitamin D und ein einfaches Trainingsprogramm für zuhause die gesunde Lebenserwartung verlängern. Die Resultate werden Ende 2018 erwartet. Unsere Forschung in Übereinstimmung mit internationalen Forschungsbemühungen zeigen auch, dass es nie zu spät ist. Auch Menschen mit fortgeschrittener Gebrechlichkeit können mit Ernährungsmassnahmen und Training ihre Gesundheit und Lebensqualität verbessern.

Wie alt können Menschen werden?

Bereits über hundert Menschen sind 114 bis 123 Jahre alt geworden oder leben noch. Damit ist Ü-100 in der Zukunft denkbar. Die Frage ist, ob unsere Physiologie als alternde Spezies sich mit einer

hohen Lebensqualität verbinden lässt. Wir arbeiten in unserer Forschung an der Verlängerung der gesunden Lebenserwartung als wichtigstem Ziel.

Wie alt möchten Sie selber werden?

Ich würde gerne möglichst lange aktiv und gesund sein. Mein Ziel ist nicht, um jeden Preis uralt zu werden.

Was machen Sie für Ihre Gesundheit?

Mit dem Erreichen meines 50. Lebensjahrs habe ich begonnen, für meine Gesundheit mehr zu tun, weil es mehr braucht, um ab 50 Jahren gesund zu bleiben. Ich versuche aktiver zu sein, gehe mehr, benutze Treppen statt

«Ich versuche aktiver zu sein, gehe mehr, benutze Treppen statt Lift und achte auch mehr auf meine Ernährung.»

Lift und achte auch mehr auf meine Ernährung. Nachrichten schaue ich mit einem Paar Hanteln in der Hand. Zudem versuche ich, einmal pro Woche eine Yoga-Stunde zu nehmen. Alles nur mit Genuss – ich mache nichts, was nicht auch Spass macht und mir Entspannung bringt. Ausserdem versuche ich, flexibel zu bleiben und jedem Menschen mit Neugier zu begegnen. Ach ja und natürlich das Lachen nicht vergessen – mit Humor geht alles besser. Ich lache am liebsten mit meinen Patienten – oft ein sehr gutes Zeichen der Genesung! |

Interview (schriftlich): Judith Yenigün-Fischer

Ältere Menschen für Teilnahme an Studien gesucht

Das Zentrum Alter und Mobilität (ZAM) gehört zur Klinik für Geriatrie des Universitätsspitals Zürich und ist das Forschungszentrum des Lehrstuhls Altersforschung der Universität Zürich. Das ZAM sucht Frauen ab 70 Jahren und Männer ab 65 Jahren, die gerne an einer der aktuellen Studien zu den Themen Muskelgesundheit, Gedächtnis und Ernährung teilnehmen möchten. Weitere Infos finden Sie unter www.alterundmobilitaet.usz.ch

Kontaktpersonen: tina.gruebel@zuerich.ch, Tel. 044 366 70 83; cornelia.dormann-fritz@zuerich.ch, Tel. 044 366 70 76.

Rester plus longtemps actif et en bonne santé

La gériatre Heike A. Bischoff-Ferrari coordonne la plus grande étude européenne sur le vieillissement. Ce travail scientifique porte sur les mesures susceptibles de prolonger l'espérance d'une vie saine dans la vieillesse. La bonne nouvelle: il n'est jamais trop tard pour prendre soin de sa santé.

Dans le cadre d'une étude publiée par l'Institut Duttweiler en 2015, mille personnes de tous âges avaient été interrogées. En Suisse, les hommes de 70 à 80 ans se sentaient de 18 ans plus jeunes que leur âge biologique et les femmes du même segment d'âge de 12 ans. «C'est une évolution très réjouissante, car une telle vitalité est généralement signe que la santé va bien», se réjouit Heike A. Bischoff-Ferrari dans l'interview (voir page 45, dans l'article allemand).

La vitalité des Helvètes

«L'étude Do-Health, une collaboration entre les universités de Zurich, Bâle, Genève et d'autres universités européennes, aboutit à des conclusions similaires». Plus de 50% des personnes de 70 ans ou plus étudiées en Suisse sont des «Healthy Agers». Cela signifie que ces personnes ne souffrent ni d'une maladie chronique ni d'un déficit physique, leur santé mentale est bonne et leurs performances cognitives aussi. Dans d'autres régions d'Europe, les «Healthy Agers» étaient proportionnellement moins nombreux. On n'en dénombrait par exemple que 9% dans la ville portugaise de Coimbra.

«La Suisse a un atout en main qu'elle peut encore renforcer par des mesures préventives», assure Heike A. Bischoff-Ferrari. La durabilité de l'approvisionnement en soins doit être garantie en Suisse, cela permettra à plus de personnes de rester plus longtemps actives et saines. «L'objectif principal de nos travaux de recherche est de prolonger l'espérance de vie saine», explique Heike Bischoff-Ferrari.

Alimentation et activité physique

Il faut des mesures préventives qui exercent une action positive conjuguée sur le fonctionnement de plusieurs organes à la fois. Ces mesures doivent être effectives, largement applicables et abordables. Heike A. Bischoff-Ferrari repère surtout des potentiels au niveau de l'alimentation et de l'activité physique. Et elle explique qu'il faut un nouveau modèle de recherche à cet effet qui englobe les fonctions de tous les organes importants et fait de la fonctionnalité sa finalité. Il faut aussi des fonds de recherche indépendants soutenant la mise en œuvre des mesures ainsi distillées.

Dans ce contexte, Heike A. Bischoff-Ferrari évoque l'étude Do-Health, un projet de grande envergure qui a surtout pu être financé grâce aux fonds de recherche débloqués par l'UE. Cette étude qui a commencé en 2012 intègre plus de deux mille sujets relativement sains de 70 ans ou plus et veut établir dans quelle mesure l'administration d'acides gras oméga-3 et de vitamine D pendant trois ans, associée à un programme d'entraînement léger qui peut être effectué à domicile, contribuent à prolonger l'espérance de vie saine. Les résultats sont attendus pour fin 2018. «Nos études, corroborées par des travaux internationaux qui vont dans le même sens, montrent aussi qu'il n'est jamais trop tard», développe Bischoff-Ferrari. «Même les personnes déjà très fragilisées peuvent améliorer leur qualité de vie par des mesures nutritionnelles et un peu d'entraînement.»

Heike A. Bischoff-Ferrari recommande le régime alimentaire méditerranéen dont on sait qu'il a une influence

bénéfique sur le système cardiovasculaire. Au menu devraient donc figurer l'huile d'olive, beaucoup de légumes et de fruits, moins de viande rouge et à sa place, du poisson ou des légumineuses riches en protéines, des noix, des baies, peu de sucres et de mets frits. Combiner le tout avec beaucoup d'exercice physique, un style de vie actif et, à partir de la cinquantaine, un peu de musculation pour combattre l'inertie musculaire et éviter une dégénérescence de la masse musculaire. Pour avoir des os et des muscles vigoureux, il faut aussi éviter les carences en vitamine D et veiller à une alimentation riche en protéine et en calcium.

Une visite chez le médecin est indispensable. Il pourra donner des conseils et préconiser les mesures préventives individuelles, ainsi qu'établir les éventuels risques génétiques ou familiaux. Une tâche importante du médecin de famille consiste en effet à détecter tôt et traiter de façon optimale les maladies liées à l'âge dont on sait qu'elles raccourcissent l'espérance de vie saine. En font notamment partie l'hypertension, le diabète et un taux élevé de lipides dans le sang.

Avec un peu d'humour, tout va beaucoup mieux

Heike A. Bischoff-Ferrari aimerait rester saine et active aussi longtemps que possible, mais ne souhaite pas prolonger sa vie à tout prix. Passé le cap des 50 ans, elle a commencé à faire davantage pour sa santé «parce qu'il faut plus pour entretenir sa santé à partir de la cinquantaine». Elle tente de rester active, va plus souvent à pied, utilise l'escalier au lieu de l'ascenseur et fait plus attention à ce qu'elle mange. Pendant qu'elle regarde les nouvelles, elle fait quelques exercices avec une paire d'altères. Elle essaie aussi de prendre une leçon de yoga par semaine, de rester flexible et de garder un esprit curieux à l'égard de tous les êtres humains qu'elle rencontre sur son passage. «Le rire est un allié important – avec un peu d'humour, tout va beaucoup mieux.» D'ailleurs, elle adore rire avec ses patients: «c'est souvent le signe qu'ils vont mieux!»

Judith Yenigün-Fischer