

21.02.2025

Vom Essen und zurückgestellten biologischen Altersuhren

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER,
Universität Basel

Anders als bisher angenommen, hängt die Art unseres Alterungsprozesses primär vom Lebensstil und nicht von unseren Genen ab. Natürlich ist es jedem einzelnen überlassen, seinen eigenen Lebensstil zu wählen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu diesem Thema könnten jedoch beim Einen oder Anderen die Motivation zu gewissen Lebensstiländerungen erhöhen. Eine kürzliche Analyse (1) zum Lebensstil bei mehr als 276'000 amerikanischen Veteranen zeigte, dass 8 spezifische Lebensstil Bereiche mit bis zu 24 zusätzlichen Lebensjahren assoziiert waren: Regelmässige körperliche Aktivität, gesunder Schlaf, gutes Stress-Management, gutes soziales Netzwerk, kein Nikotin, keine Drogen, kein übermässiger Alkohol und eine gesunde Ernährung. Die kürzliche Entwicklung von epigenetischen (2) und Proteom-basierten (3) biologischen Alters- und Organuhren ermöglicht den quantitativen Vergleich des biologischen und chronologischen Alters, was insbesondere im Verlauf von angepassten Lebensstilveränderungen (und anderen Massnahmen) deren Wirksamkeit messen kann. Die Ernährung scheint neben körperlicher Aktivität einen Haupteinfluss auf positive epigenetische Veränderungen hinsichtlich gesunder Langlebigkeit zu haben. Ältere wie auch neueste Daten zur mediterranen Ernährungsweise, aber auch zu anderen spezifischen Ernährungsformen und Ernährungssupplementen zeigen klar, inwieweit damit die Gesundheit im Alter aktiv gefördert werden kann. Das Referat soll dazu eine Übersicht, aber vor allem auch viele konkrete Hinweise geben, inwieweit mit kleinen Ernährungsveränderungen der Alterungsprozess positiv beeinflusst werden kann.

1. Nguyen XT, Li Y, Wang DD, Whitbourne SB, Houghton SC, Hu FB, Willett WC, Sun YV, Djousse L, Gaziano JM, Cho K, Wilson PW; VA Million Veteran Program. Impact of 8 lifestyle factors on mortality and life expectancy among United States veterans: The Million Veteran Program. *Am J Clin Nutr*. 2024 Jan;119(1):127-135. doi: 10.1016/j.ajcnut.2023.10.032. Epub 2023 Dec 7. PMID: 38065710.
2. Horvath S, Topol EJ. Digitising the ageing process with epigenetic clocks. *Lancet*. 2024 Aug 3;404(10451):423. doi: 10.1016/S0140-6736(24)01554-X. PMID: 39097382.
3. Oh HS, Rutledge J, Nachun D, Pálovics R, Abiose O, Moran-Losada P, Channappa D, Urey DY, Kim K, Sung YJ, Wang L, Timsina J, Western D, Liu M, Kohlfeld P, Budde J, Wilson EN, Guen Y, Maurer TM, Haney M, Yang AC, He Z, Greicius MD, Andreasson KI, Sathyan S, Weiss EF, Milman S, Barzilai N, Cruchaga C, Wagner AD, Mormino E, Lehallier B, Henderson VW, Longo FM, Montgomery SB, Wyss-Coray T. Organ aging signatures in the plasma proteome track health and disease. *Nature*. 2023 Dec;624(7990):164-172. doi: 10.1038/s41586-023-06802-1. Epub 2023 Dec 6. PMID: 38057571; PMCID: PMC10700136.