

# Bluthochdruck und Übergewicht durch Stress in der Jugend?

ZOU | 25.01.2024

Jugendliche, die sich oft gestresst fühlen, haben im Vergleich zu entspannten Altersgenossen als junge Erwachsene häufiger Bluthochdruck, Fettleibigkeit und andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Stress in der Jugend könnte gravierende Auswirkungen auf die spätere Gesundheit haben.  
Foto: AdobeStock

Bei 276 Kindern wurde im Alter von 6, 13 und 24 Jahren erfragt, wie viel Stress sie ausgesetzt sind. Dabei zeigte sich, dass anhaltend hoher Stress im Jugendalter mit einem höheren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei jungen Erwachsenen verbunden war: Betroffene hatten mit höherer Wahrscheinlichkeit eine schlechtere Gefäßgesundheit, einen höheren Blutdruck, einen größeren Körperfettanteil, mehr Fett am Bauch und ein höheres Risiko für Fettleibigkeit als Gleichaltrige, die in der Jugend entspannter waren.

„Unsere Ergebnisse sprechen dafür, dass Stress mit der Zeit weitreichende Auswirkungen auf die Herzgesundheit und den Stoffwechsel hat, unter anderem auf die Fettverteilung, die Gefäßgesundheit und Fettleibigkeit. Dies hebt die Bedeutung der Stressbewältigung bereits im Jugendalter als gesundheitsförderndes Verhalten hervor“, sagte Dr. Fangqi Guo von der Universität Südkalifornien in Los Angeles, der die Studie mit seinem Team im „Journal of the American Heart Association“ veröffentlicht hat.

Einige Fachleute halten es sogar für sinnvoller, Widrigkeiten bereits im Kindesalter auszuräumen als im späteren Leben Maßnahmen gegen die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu ergreifen. Guo meint: „Gesundheitsfachkräfte sollten die Verwendung der Skala für wahrgenommenen Stress in Betracht ziehen, um den Stresspegel bei Praxisbesuchen zu bewerten. Auf diese Weise können Personen mit hohem Stresspegel identifiziert und früher behandelt werden.“

<https://www.aponet.de/artikel/uebergewicht-und-diabetes-durch-stress-in-der-jugend-29963>

Quelle: DOI [10.1161/jaha.123.030741](https://doi.org/10.1161/jaha.123.030741)