

Den Schlaf zu optimieren könnte bei Übergewicht hilfreich sein

Datum: 06.06.2018

Original Titel:

Association between obesity and self-reported sleep duration variability, sleep timing, and age in the Japanese population

Neben reichlich Bewegung, wenig Stress und ausgewogener Ernährung rückt auch ein gesunder Schlaf immer mehr in den Fokus, um die Menschen vor Krankheiten zu schützen. Aber was ist eigentlich gesunder Schlaf? Experten empfehlen eine Schlafdauer von 7 bis 9 Stunden. Besonders günstig hat es sich zudem erwiesen, immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen. Darüber hinaus sollte in den Abendstunden kein Koffein mehr konsumiert werden und auf schwer im Magen liegendes Essen verzichtet werden. Ein Schlafzimmer ohne technische Geräte und mit nicht zu hoher Temperatur fördert ebenso einen guten Schlaf.

Forscher aus Japan analysierten nun in ihrer Studie den Zusammenhang zwischen Schlafgewohnheiten und Übergewicht (*Body Mass Index* (BMI) ≥ 25). Für ihre Analyse studierten die Forscher die Schlafenszeit, die Aufstehzeit und die Unterschiede in der Schlafdauer von 9289 Personen. Die Teilnehmer der Studie füllten einen umfangreichen Fragebogen zu ihrem Schlafverhalten aus. Eine späte Schlafenszeit wurde als ein Zubettgehen nach 24 Uhr definiert. Eine frühe Aufstehzeit wiederum, wenn die Personen vor 6 Uhr aufstanden. Große Unterschiede in der Schlafenszeit bestanden dann, wenn der Schlaf einer Person mehr als 3 Stunden von der ursprünglichen (über eine Woche betrachteten) Schlafdauer abwich. In Untergruppen analysierten die Forscher, ob Unterschiede im Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Übergewicht bestanden, je nachdem ob die Personen jünger oder älter als 65 Jahre alt waren.

Große Unterschiede in der Schlafdauer und späte Schlafenszeit stehen mit Übergewicht im Zusammenhang

Die Auswertung der Forscher zeigte, dass große Unterschiede in der Schlafdauer mit dem Vorliegen von Übergewicht zusammenhingen. Gleiches zeigte sich für eine späte Schlafenszeit. Eine frühe Aufstehzeit wiederum stand im keinem Zusammenhang mit Übergewicht. Die Auswertung getrennt nach unterschiedlichen Altersgruppen deckte zudem auf, dass große Unterschiede in der Schlafdauer bei den unter 65-Jährigen Übergewicht begünstigten, die späte Schlafenszeit wiederum bei den über 65-Jährigen mit Übergewicht assoziiert war.

In dieser Studie konnte damit gezeigt werden, dass große Unterschiede in der Schlafdauer und eine späte Schlafenszeit unabhängig von der Gesamtschlafdauer in einem Zusammenhang mit Übergewicht stehen. Die Schlafgewohnheiten zu optimieren könnte damit eine relevante Stellschraube im Kampf gegen Übergewicht sein.

Referenzen:

Sasaki N, Fujiwara S, Yamashita H, Ozono R, Monzen Y, Teramen K, Kihara Y. Association between obesity and self-reported sleep duration variability, sleep timing, and age in the Japanese population. *Obes Res Clin Pract.* 2017 Nov 8. pii: S1871-403X(17)30120-5. doi: 10.1016/j.orcp.2017.10.008. [Epub ahead of print]