

Kinder durch Bewegung vor Übergewicht schützen

Datum: 04.10.2018

Original Titel:

Associations Between Pedometer-Determined Physical Activity and Adiposity in Children and Adolescents: Systematic Review

MedWiss - Viele Schritte am Tag helfen dabei, Kinder und Jugendliche vor Übergewicht zu schützen, wie diese Studie europäischer Forscher zeigte. Für die Studie nutzen die Forscher mit Schrittzählern gemessene Daten.

10000 Schritte pro Tag - so viele Schritte sollten die Deutschen, ob jung oder alt, täglich zurücklegen, um sich gesund und fit zu halten. 10000 Schritte, das entspricht etwa einer Strecke von 6 bis 8 Kilometern bei einem Kalorienverbrauch von circa 500 Kalorien. Die Realität hierzulande sieht allerdings erschreckend anders aus: an einem durchschnittlichen Arbeitstag schaffen wir es meist nur auf 4000 Schritte.

Ein zuverlässiger Schrittzähler oder eine entsprechende App können kleine Helfer auf dem Weg zu dem Ziel von 10000 Schritten sein. Dabei empfehlen Sportwissenschaftler wenig aktiven Personen, die Schrittzahl langsam, etwa um 1000 Schritte pro Tag, zu steigern.

26 von 36 Studien zeigten: viele Schritte am Tag schützen vor einem zu hohen Körpergewicht

Europäische Forscher aus Spanien und Schottland haben nun in ihrer Studie untersucht, welche Zusammenhänge zwischen der mithilfe eines Schrittzählers gemessenen körperlichen Aktivität und der Entwicklung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen bestehen. Die Forscher suchten dazu in medizinischen Datenbanken nach Studien zu diesem Thema und werteten diese zusammenfassend aus. Bei ihrer Recherche fanden sie 36 Studien. Die Ergebnisse waren eindeutig: 26 der 36 Studien (72 %) zeigten, dass viele Schritte am Tag die Kinder und Jugendlichen vor Übergewicht schützen. Die Studien konnten allerdings keine Dosis an Bewegung herausfinden, ab welcher der schützende Effekt beginnt.

Festzuhalten bleibt aber, dass Bewegung für Kinder und Jugendliche eine wunderbare und einfach anzuwendende Methode ist, um sie vor Übergewicht zu schützen. Da Kinder ohnehin einen natürlichen Bewegungsdrang haben, muss ihnen lediglich Zeit und Raum für die Bewegung gegeben werden.

Und wenn Sie und Ihr Kind möglichst häufig gemeinsam Wege zu Fuß zurücklegen, können Sie als Elternteil ein wunderbares Vorbild sein und Ihren eigenen 10000 Schritten am Tag ein großes Stück näherkommen.

Referenzen:

Miguel-Berges ML, Reilly JJ, Moreno Aznar LA, Jiménez-Pavón D. Associations Between Pedometer-Determined Physical Activity and Adiposity in Children and Adolescents: Systematic Review. Clin J Sport Med. 2018 Jan;28(1):64-75. doi: 10.1097/JSM.0000000000000419.