MedWiss.Online

Kurze Schlafdauer begünstigt die Entstehung von Risikofaktoren für starkes Übergewicht bei Kindern

Datum: 03.12.2018

Original Titel:
Relationship between sleep duration and childhood obesity: Systematic review including the potential underlying mechanisms

MedWiss **– Es wird vermutet, dass gesunder Schlaf auch für Kinder zum Schutz vor Übergewicht wichtig ist. Wie diese Studie zeigte, begünstigt eine kurze Schlafdauer z. B. wenig aktives Verhalten der Kinder, was ein Risikofaktor für starkes Übergewicht ist. Weitere Forschung ist notwendig, um mögliche Zusammenhänge aufzudecken.**

Weltweit leiden immer mehr Menschen an Fettleibigkeit, die von Medizinern als Adipositas bezeichnet wird. Zunehmend sind auch Kinder betroffen. Die Forschung versucht, Risikofaktoren für eine Adipositas zu identifizieren, um die Kenntnis über diese Faktoren in Programme einzubinden, die vor einer Adipositas schützen sollen (Präventionsprogramme). Als möglicher Risikofaktor für die Entstehung einer Adipositas wird zunehmend die Schlafdauer diskutiert.

33 Studien zum Thema Schlaf bei Kindern ausgewertet

Forscher der Abteilung für Kinderheilkunde an der Universität von Pécs in Ungarn untersuchten deshalb den Zusammenhang zwischen der Schlafdauer und der Entwicklung von Adipositas bei Kindern. Dazu werteten sie die Daten von 33 Studien zu diesem Thema aus.

Wenig Schlaf stand im Zusammenhang mit ungesunden Ernährungsweisen und inaktivem Verhalten

Die Auswertung der Ergebnisse zeigte, dass die Schlafdauer einen Zusammenhang mit einer Gewichtszunahme bei Kindern zu haben scheint, allerdings konnten die Forscher keine eindeutige Erklärung für diesen Zusammenhang finden. Die Forscher fanden heraus, dass eine **kurze** Schlafdauer mit der Entwicklung einer Insulinresistenz (als Vorstufe und Risikofaktor für die Entwicklung der Zuckerkrankheit, dem Diabetes), wenig aktivem und vor allem sitzenden Verhalten (wird auch als sesshaftes Verhalten bezeichnet) und ungesunden Ernährungsweisen im Zusammenhang stand. Diese Faktoren könnten durchaus die Entwicklung einer Adipositas bei Kindern begünstigen. Für weitere mögliche Risikofaktoren wie reduzierter körperlicher Aktivität, der Fernsehzeit oder der Konzentration von zwei Hormonen (Leptin und Ghrelin), die für die Regulation von Hunger und Sättigung eine Rolle spielen, konnte kein Zusammenhang mit der Schlafdauer gesehen werden.

Die Forscher stellten heraus, dass viele Lücken im Wissen um den Einfluss der Schlafdauer auf die Adipositas-Entwicklung bei Kindern bestehen. Bislang können anhand der Forschungsergebnisse einzelne negative Auswirkungen einer kurzen Schlafdauer angenommen werden. Weitere, gut durchgeführte Studien mit einer größeren Anzahl an Kindern sind wünschenswert, um diesen Zusammenhang weiter zu untersuchen und das mögliche Präventionspotenzial durch Empfehlungen

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

zur optimalen Schlafdauer ausnutzen zu können.

Referenzen:

Felső R, Lohner S, Hollódy K, Erhardt É, Molnár D. Relationship between sleep duration and childhood obesity: Systematic review including the potential underlying mechanisms. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2017 Sep;27(9):751-761. doi: 10.1016/j.numecd.2017.07.008. Epub 2017 Jul 25.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de