

Mehr Fernsehen, mehr Krankheiten

Datum: 29.04.2021

Original Titel:

Association of total sedentary behaviour and television viewing with risk of overweight/obesity, type 2 diabetes and hypertension: A dose-response meta-analysis

Kurz & fundiert

- Meta-Analyse von 58 Studien mit mehr als 1 Millionen Teilnehmern zum Einfluss von sesshaftem Verhalten und der Fernsehzeit auf das Risiko für Typ-2-Diabetes, Hypertonie und Übergewicht/Adipositas
- Sesshaftes Verhalten und die Fernsehzeit standen in einem Zusammenhang mit den genannten Krankheiten/Konditionen
- Zum Schutz der Gesundheit sollten Inaktivität und lange Fernsehzeiten vermieden werden

MedWiss - Ergebnisse dieser großen Meta-Analyse zeigten, dass sich ein hohes Maß an Inaktivität im Alltag und viel Zeit vor dem Fernseher negativ auf das Risiko für Typ-2-Diabetes, Hypertonie und Übergewicht/Adipositas auswirkt.

Studien zeigen, dass ein sesshafter Lebensstil und viel Fernsehzeit einen Einfluss auf das Risiko für Übergewicht, Typ-2-Diabetes und Hypertonie haben. Gibt es einen linearen Zusammenhang - also ist das Risiko größer, je mehr Zeit eine Person sitzend verbringt oder Fernsehen schaut?

Wissenschaftler untersuchten dies in einer großen Meta-Analyse von 58 Studien mit mehr als 1 Millionen Teilnehmern (n = 1 071 967). Von den 58 Studien beschäftigen sich 21 Studien mit dem Risiko für Übergewicht/Adipositas, 23 Studien mit dem Typ-2-Diabetes-Risiko und 14 Studien mit dem Hypertonierisiko.

Die Ergebnisse sahen wie folgt aus:

Sesshaftes Verhalten

- Es gab einen linearen Zusammenhang zwischen sesshaftem Verhalten und dem Risiko für Typ-2-Diabetes und Hypertonie.
- Pro Anstieg des sesshaften Verhaltens um 1 Stunde pro Tag, stieg das Diabetesrisiko um 5 % und das Hypertonierisiko um 4 %.
- Es gab einen nicht linearen Zusammenhang zwischen sesshaftem Verhalten und dem Risiko für Übergewicht/Adipositas.

Fernsehzeit

- Zwischen der Fernsehzeit und dem Diabetes- und Hypertonierisiko zeigte sich ebenso ein linearer Zusammenhang.
- Pro Anstieg der Fernsehzeit um 1 Stunde pro Tag, stieg das Diabetesrisiko um 8 % und das Hypertonierisiko um 6 %.
- Es gab einen nicht linearen Zusammenhang zwischen der Fernsehzeit und dem Risiko für Übergewicht/Adipositas.

Die Ergebnisse dieser umfangreichen Meta-Analyse mit mehr als 1 Millionen Teilnehmern unterstreichen, wie wichtig eine Reduktion des sesshaften Verhaltens und der Fernsehzeit zur Prävention von Typ-2-Diabetes, Hypertonie sowie Übergewicht/Adipositas sind.

Referenzen:

Guo C, Zhou Q, Zhang D et al. Association of total sedentary behaviour and television viewing with risk of overweight/obesity, type 2 diabetes and hypertension: A dose-response meta-analysis. *Diabetes Obes Metab.* 2020 Jan;22(1):79-90. doi: 10.1111/dom.13867. Epub 2019 Oct 1.