

10000 Schritte am Tag für ein niedrigeres Gewicht

Datum: 03.08.2018

Original Titel:

Pattern of Daily Steps is Associated with Weight Loss: Secondary Analysis from the Step-Up Randomized Trial

10000 Schritte am Tag, wie auch die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, erwiesen sich in dieser Studie am erfolgversprechendsten für einen Gewichtsverlust. Etwa 3500 der 10000 Schritte sollten dabei aus länger als 10 Minuten andauernder Bewegung mit moderater bis starker Intensität bestehen.

Wer Gewicht verlieren möchte, versucht neben einer Optimierung der Ernährungsgewohnheiten häufig auch mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Bewegung ist ein wichtiges Element für einen erfolgreichen Gewichtsverlust. Neben dem Grundbedarf, der die Menge an Kalorien (= Energie) beschreibt, die ein Mensch zur Aufrechterhaltung der normalen Körperfunktionen braucht, existiert ein zusätzlicher Bedarf an Energie, der abhängig von der körperlichen Aktivität ist. Je mehr körperliche Aktivität ein Mensch ausübt, desto mehr Energie wird verbraucht. Gewicht abnehmen kann dann derjenige, der weniger Kalorien zuführt, als verbraucht werden.

Wie viele Schritte am Tag bedarf es, um schlank zu werden?

Forscher interessierten sich nun dafür, wie sich die Menge und Intensität der Schritte am Tag auf einen angestrebten Gewichtsverlust auswirkt. Sie führten eine Studie dazu durch, für die sie 260 Personen gewinnen konnten. Die Personen waren im Durchschnitt ca. 43 Jahre alt, ihr *Body Mass Index* (kurz BMI) lag bei 32,8. Der BMI ist ein Maß zur Einschätzung des Körpergewichts. Übergewicht besteht ab einem BMI von über 25, krankhaftes Übergewicht, also Adipositas, liegt bei einem BMI von größer oder gleich 30 vor. Die 260 Teilnehmer nahmen an einem 18-monatigen Programm zum Gewichtsverlust teil, bei der eine kalorienreduzierte Diät und ein Bewegungsprogramm absolviert wurden.

Nach den 18 Monaten wurden die Personen abhängig von ihrem erreichten Gewichtsverlust in 4 verschiedene Gruppen eingeteilt: Gruppe 1 waren Personen, die Gewicht zugenommen hatten. Personen aus Gruppe 2 hatten zwischen 0 % und 5 % ihres Ausgangsgewichts abgenommen, Personen aus Gruppe 3 zwischen 5 % und 10 % ihres Ausgangsgewichts und Personen aus Gruppe 4 mehr als 10 % des Ausgangsgewichts.

Wie viele Schritte die Personen am Tag ausübten, wurde zu Studienbeginn sowie nach 6, 12 und 18 Monaten gemessen. Die Art der Schritte wurde dabei genau unterteilt. Es wurde die Gesamtzahl der Schritte am Tag bestimmt, die Gesamtzahl der Schritte am Tag mit Bewegung von moderater bis starker Intensität, die länger als 10 Minuten andauerte sowie die Gesamtzahl der Schritte am Tag mit Bewegung von moderater bis starker Intensität, die weniger als 10 Minuten anhielt. Außerdem wurde die Gesamtzahl an Schritten am Tag erfasst, bei denen eine Aktivität durchgeführt wurde, die keine moderate bis starke Intensität aufwies.

Mit 10000 Schritten am Tag gelingt der Gewichtsverlust am besten

Bei der Analyse wurde dann untersucht, ob sich die gemessenen Schritte am Tag zwischen den 4 Gruppen unterschieden. Die Auswertung nach 18 Monaten deckte folgendes auf: Personen aus Gruppe 4, die mehr als 10 % ihres Ausgangsgewichts verloren hatten, wiesen eine höhere Gesamtzahl an Schritten am Tag auf, als die Personen der anderen 3 Gruppen. Während Personen aus Gruppe 4 9822 Schritte am Tag absolvierten, waren es bei Personen aus Gruppe 1 hingegen nur 7801 Schritte am Tag. Ähnliche Ergebnisse ergab die Analyse zu den Schritten am Tag mit Bewegung von moderater bis starker Intensität, die länger als 10 Minuten andauerte. Auch hier wiesen die Patienten aus Gruppe 4 mit 3482 Schritten deutlich mehr Schritte auf, als die Personen aus den anderen 3 Gruppen (Gruppe 1 = 1075 Schritte, Gruppe 2 = 1735 Schritte, Gruppe 3 = 1949 Schritte).

Den besten Gewichtsverlust konnte man den Ergebnissen dieser Studie zufolge demnach erreichen, wenn man täglich ca. 10000 Schritte absolvierte und davon etwa 3500 Schritte aus länger als 10 Minuten andauernder Bewegung mit moderater bis starker Intensität bestanden. 10000 Schritte am Tag ist auch genau die Menge an Schritten am Tag, die die Weltgesundheitsorganisation zu Erhalt und Förderung der Gesundheit empfiehlt.

Referenzen:

Seth A. Creasy, Wei Lang, Deborah F. Tate, Kelliann K. Davis, John M. Jakicic. Pattern of Daily Steps is Associated with Weight Loss: Secondary Analysis from the Step-Up Randomized Trial. Obesity Apr 2018.