

Mehr Bewegung und niedrigeres Gewicht dank Wearables

Datum: 03.10.2022

Original Titel:

The effectiveness of wearable technologies as physical activity interventions in weight control: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

MedWiss - Wissenschaftler aus Taiwan untersuchten Wearables wie Aktivitätstracker und Schrittzähler, die Menschen zu mehr körperlicher Aktivität anspornen wollen. Ihre Analyse zeigte: ein Wearable zu nutzen, wirkte sich positiv auf das Körpergewicht der Nutzer aus.

Tragbare Technologien, auch Wearables genannt, sind voll im Trend. Dazu zählen alle Formen von Technologien und Sensoriken, die am, im oder in der Nähe des Körpers getragen werden. Viele Wearables stammen aus dem Gesundheits- und Sport-Bereich und motivieren dazu, sich mehr zu bewegen und gesünder zu leben. Die Wearables erfassen dazu beispielsweise die tägliche Schrittzahl, die verbrannten Kalorien und z. B. Schlafdauer und -qualität. Die so erzielte Selbstkontrolle spornt viele Menschen dazu an, mehr für die eigene Gesundheit zu tun. Einige Wearables ermöglichen es außerdem, mit anderen Nutzern in einen Wettkampf zu treten oder die eigenen Daten in sozialen Medien zu teilen, was einen zusätzlichen Ansporn darstellen kann.

19 Studien über Wearables wurden zusammenfassend ausgewertet

Wissenschaftler aus Taiwan untersuchten nun in einer Studie, inwiefern Wearables, die darauf abzielen, die körperliche Aktivität der Nutzer zu steigern (wie z. B. Schrittzähler, Aktivitätstracker etc.) einen positiven Einfluss auf das Gewicht von Personen haben. Die Wissenschaftler recherchierten in verschiedenen medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken nach Studien zu diesem Thema: sie fanden insgesamt 19 Studien, die sie zusammenfassend auswerteten.

Positive Effekte auf das Gewicht bei Nutzern von Wearables

Es zeigte sich Folgendes: Wearables, die auf eine vermehrte körperliche Aktivität der Nutzer abzielten, verringerten Körpergewicht, BMI (*Body Mass Index* - Maßzahl zur Bewertung des Körpergewichts im Verhältnis zur Körpergröße) und den Taillenumfang (als Indikator für Bauchfett) der Nutzer. Besonders dann, wenn die Nutzer übergewichtig waren oder an chronischen Krankheiten litten, übten die Wearables einen positiven Effekt auf die Kontrolle des Gewichts aus. Weitere Analysen zeigten, dass besonders die Studien positive Effekte aufzeigten, in denen die Nutzer die Wearables 12 Wochen oder länger nutzten.

Schlussfolgernd zeigen diese Ergebnisse, dass Wearables eine gute Möglichkeit darstellen, um zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren und dass sich dies wiederum positiv auf das Körpergewicht der Nutzer auswirkt.

Referenzen:

Yen HY, Chiu HL. The effectiveness of wearable technologies as physical activity interventions in weight control: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Obes Rev.* 2019 Jul 24. doi: 10.1111/obr.12909. [Epub ahead of print]