

Selbst Frauen mit Normalgewicht wollen unbedingt abnehmen

Datum: 25.06.2018

Original Titel:

Desire to lose weight, dietary intake and psychological correlates among middle-aged and older women

Der Wunsch abzunehmen kann bei Frauen im mittleren und höheren Lebensalter mit einer schlechteren psychologischen Gesundheit einhergehen, wie diese Studie zeigte. Der Wunsch, weniger zu wiegen, konnte bei allen Frauen, unabhängig von ihrem aktuellen Gewicht, gesehen werden.

Mit dem eigenen Körper unzufrieden zu sein, kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper lässt sich insbesondere bei jungen Frauen beobachten. Weniger gut untersucht ist, wie stark auch Frauen im mittleren Lebensalter und ältere Frauen unter einem schlechten Körperbild leiden. Ungünstigerweise wird die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bei Frauen oft als normal empfunden – sie ist weit verbreitet und wird manchmal schlichtweg als gegeben hingenommen.

Forscher aus der Schweiz nahmen Wunsch für Gewichtsabnahme bei Frauen mittleren und gehobenen Alters unter die Lupe

Schweizer Forscher nahmen die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bei Frauen nun genauer unter die Lupe. Sie untersuchten, welche Zusammenhänge zwischen dem Wunsch abzunehmen, der Kalorienzufuhr und der psychologischen Gesundheit bei Frauen im mittleren Lebensalter (40 bis 59 Jahre) und Frauen im höheren Lebensalter (60 bis 80 Jahre) bestanden. Bei allen Frauen wurde der *Body Mass Index* (BMI) bestimmt, der eine Bewertung des Körpergewichts in die Kategorien Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht und Adipositas (krankhaftes Übergewicht) ermöglicht.

Der Wunsch abzunehmen geht mit schlechterer psychologischer Gesundheit einher

Die Ergebnisse der Untersuchungen der Schweizer Forscher zeigten, dass bei Frauen beider Altersklassen der Wunsch zum Abnehmen vorhanden war. Selbst wenn die Frauen normalgewichtig waren, wünschten sie sich, Gewicht abzunehmen. Frauen mit Normalgewicht, die den Wunsch hatten, abzunehmen, nahmen weniger Kalorien und Protein am Tag zu sich als Frauen, die keine Gewichtsabnahme anstrebten. Zudem zeigten sie Anzeichen von Depressionen und eine verminderte Lebensqualität. Ähnlich ungünstige Effekte auf die psychologische Gesundheit konnten auch bei Frauen gesehen werden, die übergewichtig und adipös waren und sich eine Gewichtsabnahme wünschten.

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass der Wunsch abzunehmen bei Frauen mittleren und gehobenen Alters mit einer schlechteren psychologischen Gesundheit zusammenhängen könnte. Dies betraf normalgewichtige, übergewichtige und adipöse Frauen. In Zukunft könnte die Frage nach dem Wunsch für eine Gewichtsabnahme ein wichtiger Indikator für die psychische Gesundheit von Frauen darstellen.

Referenzen:

Carrard I, Kruseman M, Marques-Vidal P. Desire to lose weight, dietary intake and psychological correlates among middle-aged and older women. The CoLaus study. *Prev Med.* 2018 Aug;113:41-50. doi: 10.1016/j.ypmed.2018.05.011. Epub 2018 May 16.