

## Sesshaftes Verhalten steht mit einem ungünstigeren Körperfettgehalt im Zusammenhang

**Datum:** 14.03.2018

**Original Titel:**

Sedentary Time and MRI-Derived Measures of Adiposity in Active Versus Inactive Individuals

Wer zu viele Kilos auf die Waage bringt, wird oft als ungesund eingestuft. Die Forschung der letzten Jahre konnte aufdecken, dass die gesundheitlichen Nachteile von Übergewicht stark davon abhängen, wo das übermäßige Körperfett lokalisiert ist. Als besonders ungünstig hat sich dabei ein zu viel an Fett im Bauchraum um die Organe erwiesen, da von diesem viele schädliche Botenstoffe produziert werden (dieses Fett bezeichnet man als Organfett oder viszerales Fett). Im Gegensatz zu dem Organfett ist das Fett, welche sich unter der Haut befindet (das Unterhautfett), passiv und hat nur wenig ungünstige Stoffwechselaktivität, sodass es die Gesundheit kaum nachteilig beeinflusst.

Forscher aus Großbritannien wollten nun herausfinden, wie sich die am Tag im Sitzen verbrachte Zeit (= „sesshafte“ Zeit) auf die Verteilung der Fettmasse im Körper auswirkt. Die genaue Verteilung des Fettes im Körper wurde dabei mithilfe einer Magnetresonanztomographie (kurz: MRT) bestimmt. An der Studie der Forscher nahmen Personen mit Adipositas (hierbei liegt der *Body Mass Index*, kurz BMI, bei  $\geq 30$ ) teil, die ein hohes Risiko für Typ-2-Diabetes aufwiesen. Die Forscher interessierte dabei außerdem, ob bei insgesamt körperlich aktiveren Personen andere Zusammenhänge zwischen der im Sitzen verbrachten Zeit und der im MRT-nachgewiesenen Fettverteilung bestanden als bei weniger aktiven Personen. Um eine Einteilung in aktive und weniger aktive Personen vorzunehmen, bestimmten die Forscher, welche Personen die Empfehlungen für die moderate bis dynamische körperliche Aktivität erreichten und welche nicht (laut den Empfehlungen sollten Personen mindestens 150 Minuten pro Woche moderate bis dynamische körperliche Aktivität ausüben).

124 Personen nahmen an der Studie teil. Sie waren im Durchschnitt 64 Jahre alt und wiesen einen BMI von 31,8 auf. Mithilfe des MRTs wurde das Organfett und das Unterhautfett bestimmt. Außerdem wurde das Leberfett gemessen sowie das im gesamten Bauchraum befindliche Fett (Summe aus Organfett, Unterhautfett und Leberfett). Die Auswertung zeigte, dass jede 60 Minuten, die im Sitzen verbracht wurden, mit einem Anstieg von Organfett, Unterhautfett, Leberfett und dem gesamten im Bauchraum befindlichen Fett verbunden waren. Wenn diese Auswertung unter Berücksichtigung des allgemeinen Aktivitätslevels der Personen durchgeführt wurde, zeigte sich, dass die Zusammenhänge zwischen der im Sitzen verbrachten Zeit und dem Organfett, dem Leberfett und dem gesamten Fett im Bauchraum nur bei den wenig körperlich aktiven Personen bestanden.

Die Studie deckt damit auf, dass die im Sitzen verbrachte Zeit im Zusammenhang mit einem höheren Körperfettgehalt steht und dabei insbesondere solche Personen betroffen sind, die allgemein wenig körperlich aktiv sind. Weniger Zeit im Sitzen zu bringen und ausreichend moderate bis dynamische körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren, scheint demnach ratsam zu sein, um einen gesunden Körperfettgehalt aufrechtzuerhalten.

**Referenzen:**

Henson J, Edwardson CL, Morgan B, Horsfield MA, Khunti K, Davies MJ, Yates T. Sedentary Time and MRI-Derived Measures of Adiposity in Active Versus Inactive Individuals. *Obesity (Silver Spring)*. 2018 Jan;26(1):29-36. doi: 10.1002/oby.22034.