MedWiss.Online

Videospiele, reduzierte Schlafqualität und gesüßte Getränke fördern die Entwicklung von starkem Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

Datum: 05.03.2018

Original Titel:
A model linking video gaming, sleep quality, sweet drinks consumption and obesity among children and youth

Die Zunahme von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen ist ein weltweit zu beobachtendes Problem. Kindern mit zu hohem Gewicht entwickeln sich zu übergewichtigen und adipösen Erwachsenen, sodass der Bedarf für wirksame Präventionsstrategien und Verhaltensinterventionen immens ist.

Die Studie von Turel und Kollegen (2017) untersuchte nun, ob ein Zusammenhang zwischen Videospielen und damit verbundenen Verhaltensweisen und der Entwicklung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen bestand. In die Auswertung konnten die Daten von 125 Kindern und Jugendlichen im Alter von 9 bis 17 Jahren eingeschlossen werden. Die Ergebnisse zeigten, dass ein Zusammenhang zwischen dem Spielen von Videospielen in dem Zeitfenster von 4 Stunden vor dem Schlafengehen und mehr Adipositas im Bauchraum (abdominale Adipositas) bei den Kindern und Jugendlichen bestand und dass dieser Zusammenhang durch eine reduzierte Schlafqualität bedingt sein könnte. Weiterhin konnte gezeigt werden, dass die von den Kindern und Jugendlichen berichtete durchschnittliche Dauer des Videospielens im Zusammenhang mit mehr abdominaler Adipositas bei den Kindern und Jugendlichen stand. Faktoren, die diesen Zusammenhang bedingen könnten, sind zum einen eine größere Menge an getrunkenen gesüßten Getränken und eine reduzierte Schlafqualität.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Videospiele in dem Zeitfenster von 4 Stunden vor dem Schlafengehen, die Dauer der Videospiele, der Konsum von gesüßten Getränken und eine reduzierte Schlafqualität einen ungünstigen Einfluss auf die Entwicklung von abdominaler Adipositas bei Kindern und Jugendlichen haben. Wie diese Faktoren günstig beeinflusst und geändert werden könnten, sollte bei der Entwicklung von neuen Strategien zur Prävention und Bekämpfung von Adipositas im Kindes- und Jugendalter eine Rolle spielen.

Referenzen:
Turel O, Romashkin A, Morrison KM. A model linking video gaming, sleep quality, sweet drinks consumption and obesity among children and youth. Clin Obes. 2017 Aug;7(4):191-198. doi: 10.1111/cob.12191. Epub 2017 Mar 20.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de