

Weihnachtszeit bedingt Gewichtszunahme, selbst bei Abnehmwilligen

Datum: 17.12.2018

Original Titel:

Effect of the Holiday Season on Weight Gain: A Narrative Review

MedWiss - In der Weihnachtszeit ist es schwer, nicht zuzunehmen, wie die folgende Studie zeigte. Etwa 0,4 bis 0,9 kg zusätzlich zeigt die Waage am Ende der Feiertage bei Erwachsenen an. Und auch Personen, die Gewicht abnehmen wollen, nehmen um Weihnachten herum eher zu.

Die Weihnachtszeit ist ohne Zweifel eine besondere Zeit im Jahr. Zahlreiche Veranstaltungen stehen an, viele Erledigungen und Vorbereitungen werden getätigt und die Essgewohnheiten sind geprägt von den zu dieser Jahreszeit vorhandenen und meist allgegenwärtigen Spezialitäten und Naschereien. Bereits mehrere Studien haben einen Zusammenhang der Weihnachtszeit mit einem Gewichtsanstieg postuliert, eine Frage die nun erneut in einer Studie aus Mexiko untersucht wurde.

Erwachsene nahmen über die Weihnachtstage oft an Gewicht zu

Studien zum Zusammenhang zwischen der Weihnachtszeit, definiert als die Zeit von Ende November bis Anfang Januar, wurden recherchiert und anschließend ausgewertet. Die Ergebnisse zeigten Folgendes: Studien, die nur erwachsene Personen einschlossen, zeigten durchweg ein Gewichtsanstieg der Teilnehmer von 0,4 kg bis 0,9 kg. Im Gegensatz zu den Erwachsenen wurde bei Studenten kein Effekt auf das Körpergewicht beobachtet. Allerdings stieg ihr Körperfett im Laufe der Weihnachtszeit an. Zu Kindern wurde nur eine Studie gefunden, die keinen Einfluss der Weihnachtszeit auf die Perzentile des *Body Mass Index* (BMI) der Kinder zeigte (Perzentile sind eine Art Maßeinheit, die zeigen, wo ein Kind im Vergleich zu anderen Kindern steht). Studien mit Daten zu Personen, die übergewichtig waren und einen Gewichtsverlust anstrebten, zeigten, dass diese Personen von Ende November bis Anfang Januar ebenso 0,3 kg bis 0,9 kg Gewicht zunahmen. Außerdem nahmen jene Personen im Laufe der Weihnachtszeit zu, die regelmäßig ihr Gewicht kontrollierten und überprüften.

Programme, die Teilnehmer durch Telefonanrufe und tägliche E-Mails dazu motivierten, ihr Gewicht regelmäßig zu überwachen, schienen einem Gewichtsanstieg entgegenzuwirken, allerdings standen diesbezüglich nur wenige Informationen zur Auswertung zur Verfügung.

Zusammenfassend macht die Studie deutlich, dass die Weihnachtszeit für Erwachsene ein großes Risiko für einen Gewichtsanstieg darstellt und weitere effektive Programme und Strategien benötigt werden, um in Zeiten der Adipositas-Epidemie einen regelmäßigen Gewichtsanstieg der Bevölkerung zu verhindern.

Referenzen:

Díaz-Zavala RG, Castro-Cantú MF, Valencia ME, Álvarez-Hernández G, Haby MM, Esparza-Romero J. Effect of the Holiday Season on Weight Gain: A Narrative Review. *J Obes.* 2017;2017:2085136. doi: 10.1155/2017/2085136. Epub 2017 Jul 4.