

Mehr Sport, weniger Fernsehen – Erfolgsformel für weniger Körperfett

Datum: 15.03.2023

Original Titel:

The association between television viewing time and percent body fat in adults varies as a function of physical activity and sex

MedWiss – Forscher aus den USA sahen in ihrer Studie einen Zusammenhang zwischen der Fernseh-Dauer und dem Körperfettgehalt einer Person: bei inaktiven Personen, insbesondere bei Frauen, stieg das Körperfett pro zusätzlicher Stunde Fernsehen in der Woche um mehr als 1 % an.

Wenn eine Person an Adipositas leidet, ist ihr Körperfettgehalt krankhaft vermehrt. Ein derart hohes Körpergewicht belastet viele Menschen und ist zudem ein ernstzunehmender Risikofaktor für zahlreiche Krankheiten.

Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, viel Bewegung und ausreichend Schlaf ist der wichtigste Grundpfeiler für den Schutz vor Übergewicht. Heutzutage pflegen viele Menschen allerdings einen sehr inaktiven Lebensstil. Anstelle von Sport und Aktivitäten wird viel Zeit vor PC, Fernseher oder mit den sozialen Medien bzw. dem Smartphone verbracht.

Wie stark beeinflusst Fernsehen den Körperfettgehalt einer Person in Abhängigkeit von ihrem Aktivitätslevel und ihrem Geschlecht?

Ein Team von Forschern aus den USA interessierte sich genauer dafür, wie stark der Körperfettgehalt einer Person durch einen sesshaften Lebensstil mit viel vor dem Fernsehen verbrachter Zeit beeinflusst wird.

Die Forscher interviewten 454 Personen für ihre Studie. In den Interviews erfassten sie, wie viel Zeit die Personen täglich vor dem Fernseher verbrachten und wie viel Sport sie in der Woche trieben. Außerdem wurden depressive Symptome, das Stresslevel, der Obst- und Gemüsekonsum und inwiefern das soziale Umfeld unterstützend dabei wirkte, sportlich aktiv zu sein, abgefragt.

Die Studienteilnehmer waren im Schnitt 44 ± 14 Jahre alt – ihr Körperfettgehalt lag bei 33,2 % ($\pm 11,1$). Zur Einordnung: Bei 40- bis 59-jährigen Frauen liegt der normale Körperfettbereich zwischen 23 % bis 34 % und bei Männern der gleichen Altersklasse zwischen 11 % bis 22 %. Im Schnitt schauten die Studienteilnehmer 19,3 Stunden ($\pm 15,5$) Fernsehen am Tag. 70,6 % der Studienteilnehmer waren weiblich. Deutlich mehr als die Hälfte der Studienteilnehmer (63,2 %) beschrieb sich als inaktiv. Die Ergebnisse zeigten, dass bei den inaktiven Personen jede weitere Stunde Fernsehen pro Woche mit einem Anstieg der Körperfettgehalts um 1,03 % im Zusammenhang stand. Bei den Studienteilnehmern, die sich als aktiv beschrieben, d. h. die regelmäßig Sport trieben, sahen die Forscher keinen Zusammenhang zwischen Fernseh-Dauer und Körperfettgehalt. In weiteren Unterauswertungen, bei denen Analysen getrennt nach Geschlechtern vorgenommen wurden, konnten die Forscher zeigen, dass nur bei den Frauen ein Zusammenhang

zwischen Inaktivität, Fernseh-Dauer und Körperfettgehalt bestand, nicht aber bei den Männern.

Um das Körperfett in normalen Bereich zu halten, kann somit besonders Frauen empfohlen werden, sportlich aktiv zu sein und die Fernseh-Dauer zu reduzieren. Die Ergebnisse verdeutlichen, wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist, um ein gesundes Gewicht zu erhalten.

Referenzen:

Suminski RR, Patterson F, Perkett M, Heinrich KM, Carlos Poston WS. The association between television viewing time and percent body fat in adults varies as a function of physical activity and sex. BMC Public Health. 2019 Jun 13;19(1):736. doi: 10.1186/s12889-019-7107-4.