

Wer sich als zu dick empfindet, nimmt eher an Gewicht zu als ab

Datum: 19.02.2018

Original Titel:

A systematic review of the relationship between weight status perceptions and weight loss attempts, strategies, behaviours and outcomes

Eine weit verbreitete Meinung unter Fachleuten lautet, dass Menschen, die übergewichtig oder adipös sind, ihr erhöhtes Körpergewicht bewusst wahrnehmen müssen, um aktiv dagegen steuern und Gewicht abnehmen zu können. Von Übergewicht sprechen Mediziner, wenn der sogenannte *Body Mass Index* (kurz BMI), der zur Beurteilung des Körpergewichts genutzt wird, bei ≥ 25 liegt. Berechnet wird der BMI, indem das Körpergewicht durch die Körpergröße geteilt wird (kg/m^2). Wenn der BMI bei ≥ 30 liegt, kennzeichnen Fachleute dies als Adipositas.

Forscher aus Großbritannien, den USA und Irland nahmen die Auswirkungen davon, dass Personen sich selber als übergewichtig wahrnehmen nun genauer unter die Lupe. Sie analysierten, welchen Effekt die Wahrnehmung des eigenen Übergewichts auf a) Diätversuche, b) gesunde und ungesunde Strategien zur Gewichtskontrolle, c) das Gewicht beeinflussendes Verhalten (körperliche Aktivität und Essverhalten), d) gestörtes Essverhalten und e) eine Gewichtsveränderung hatte. Für ihre Analyse konnte das Forscherteam auf die Ergebnisse von 78 Studien zurückgreifen. Die Ergebnisse wurden für verschiedene Personengruppen (getrennt nach Alter, Geschlecht und Gewicht) ausgewertet.

Die Ergebnisse deuteten darauf hin, dass die Wahrnehmung des eigenen Übergewichts mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Diätversuche und gesunden und ungesunden Strategien zur Gewichtskontrolle bei einigen Personengruppen verbunden war. Personen, die sich bewusst über ihr eigenes Übergewicht waren, zeigten allerdings keine vermehrte körperliche Aktivität oder gesündere Ernährungsweisen auf. Gestörtes Essverhalten wurde wiederum häufiger beobachtet, wenn die Personen sich als zu dick wahrnahmen. Deutliche Ergebnisse zeigte die Analyse zum Einfluss der Wahrnehmung des Übergewichts auf die langfristige Gewichtsentwicklung. Hier zeigte sich, dass Personen, die sich als übergewichtig einstufen, über die Dauer an Gewicht zunehmen anstelle abzunehmen.

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Personen, die sich als übergewichtig empfinden, trotz vermehrter Diätversuche im Laufe der Zeit eher an Gewicht zunehmen als abnehmen. Dies stellt die gängige Theorie in Frage, dass es notwendig ist, Personen zur Wahrnehmung ihres eigenen Übergewichts anzuregen, um ihnen zu einer nachhaltigen Gewichtsabnahme zu verhelfen. Eine Erklärung für das Scheitern der Theorie könnte sein, dass sich Personen, die sich als übergewichtig wahrnehmen, stigmatisiert sprich diskriminiert empfinden und deshalb zu extremeren Strategien zur Gewichtsabnahme greifen, die allerdings häufig scheitern und dadurch wiederum zu einer Gewichtszunahme führen können. Maßnahmen, die darauf abzielen, die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper oder deutlich ausgeprägte Ängste rund um das Körpergewicht abzubauen, könnten unter Umständen hilfreicher für die übergewichtigen Personen sein, um der empfundenen Stigmatisierung zu entgehen und gestörtem Essverhalten entgegenzuwirken.

Referenzen:

Haynes A, Kersbergen I, Sutin A, Daly M, Robinson E. A systematic review of the relationship between weight status perceptions and weight loss attempts, strategies, behaviours and outcomes. *Obes Rev.* 2018 Mar;19(3):347-363. doi: 10.1111/obr.12634. Epub 2017 Dec 19.