

Schlank durch Schlaf

Dauer der Nachtruhe entscheidet über Körpergewicht bei Kindern

Schlafen Kinder zu wenig, droht Übergewicht. Wissenschaftler der kanadischen Universität Laval untersuchten 422 Schüler zwischen fünf und zehn Jahren und identifizierten überraschenderweise die Schlafdauer als wichtigsten Faktor für das Körpergewicht.

Die Forscher maßen das Gewicht, die Größe und den Bauchumfang der Kinder. Außerdem befragten sie die Eltern über ihre Gewohnheiten und den Sozialstatus. Mit Hilfe des Body Mass Index fanden die Wissenschaftler heraus, dass ein Fünftel der Jungen und ein Viertel der Mädchen übergewichtig war.

Kinder, die weniger als zehn Stunden pro Nacht schlafen, haben ein dreieinhalbfach erhöhtes Risiko, übergewichtig zu sein im Vergleich mit jenen, die zwölf oder mehr Stunden schlafen. Laut der Studie hatte kein anderer untersuchter Faktor - Übergewicht der Eltern, Bildungsniveau, familiäres Einkommen, Fernsehzeit, Computerzeit, Bewegung - so großen Einfluss auf das Übergewicht.

Die Wissenschaftler Jean-Philippe Chaput, Marc Brunet und Angelo Tremblay gehen davon aus, dass Hormone am Zusammenhang von Schlaf und Übergewicht schuld sind. „Fehlender Schlaf senkt den Leptinspiegel, ein Hormon, das den Stoffwechsel anregt und den Hunger schwächt. Zusätzlich steigern kurze Nächte die Ghrelinkonzentration, ein Hormon, das den Hunger verstärkt“, erklärt Tremblay.

Im International Journal of Obesity kommt Tremblay zu dem Schluss: „Ironischerweise könnte die faulste menschliche Aktivität Teil der Lösung für das Übergewicht sein. Im Lichte der Ergebnisse dieser Studie ist mein bestes Rezept gegen Übergewicht bei Kindern mehr Bewegung und ausreichend Schlaf.“

International Journal of Obesity; 29.03.2006