

Beziehung zwischen körperlicher Arbeit und kardiovaskulären Risikofaktoren bei Kindern und Jugendlichen – Ergebnisse der Kieler Adipositas-Präventionsstudie (KOPS)

Diplom-Oecotrophologin Beate Landsberg

1. Berichterstatter: Prof. Dr. M.J. Müller

Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine wesentliche Voraussetzung für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Für diese Gruppen sind jedoch gesundheitsförderliche Effekte von körperlicher Aktivität nicht ausreichend gesichert. Angesichts der hohen Prävalenz von Übergewicht und der damit assoziierten Komorbiditäten ist eine Klärung der Zusammenhänge bedeutsam. Die Kieler Adipositas-Präventionsstudie (KOPS) dient der Erfassung der Prävalenz von Übergewicht und kardiovaskulären Risikofaktoren bei Kindern und Jugendlichen. Zur Identifizierung möglicher Ursachen werden Lebensstilvariablen und die körperliche Aktivität differenziert charakterisiert. Für die vorliegende Arbeit wurden 3044 Jugendlichen erfasst und die Beziehung zwischen Aktivität und Ernährungszustand sowie kardiovaskulären Risikofaktoren analysiert. Dabei wurden das Ausmaß und die Intensität von sportlicher Aktivität und Alltagsaktivitäten berücksichtigt. Die körperliche Aktivität wurde mit anderen Lebensstilvariablen in Zusammenhang gebracht. Lebensstilmuster wurden identifiziert, um neue Zugangswege in der Prävention des Übergewichts zu eröffnen. Die Ergebnisse der Querschnittuntersuchung wurden mithilfe longitudinaler Daten an 823 Kindern überprüft.

Sportliche Aktivität stand in Beziehung zu Ernährungszustand und Gesundheit. Diese Zusammenhänge konnten für die gesamte körperliche Aktivität nur bedingt belegt werden. Sport war negativ zu Body Mass Index (BMI), Taillenumfang (nur bei Jungen) und Fettmasse (FM) sowie positiv zur Muskelmasse der Jugendlichen assoziiert. Mit zunehmendem Ausmaß und steigender Intensität (nur bei Jungen) der sportlichen Aktivität nahm die FM ab und die Muskelmasse zu. Longitudinal wirkte sich die regelmäßige sportliche Aktivität der Kinder günstig auf die Entwicklung von BMI und FM (nur bei Mädchen) aus. Bei Jungen war die sportliche Aktivität gesundheitsfördernd und zu einem geringeren Blutdruck, höheren HDL-Cholesterinwerten, aber auch zu höheren Triglyzeridwerten assoziiert. Das Erreichen der Empfehlung für körperliche Aktivität (60 Minuten täglich) war bei Jungen mit einer höheren Muskelmasse verbunden, brachte darüber hinaus jedoch keinen gesundheitlichen Nutzen. Alltagsaktivitäten wie ein „aktiver Schulweg“ per se hatten keinen Einfluss auf den Ernährungszustand. Allerdings war die FM der Jugendlichen, die aktiv zur Schule gelangten, bei einem längeren Schulweg geringer. Das Ausmaß der Alltagsaktivität war also entscheidend. Körperliche Aktivität, Medienzeiten, Ernährung sowie Alkoholkonsum und Rauchen waren miteinander assoziiert. Es wurden drei Lebensstilmuster identifiziert: 1.) Inaktive Jugendliche, die sich gesund verhielten und weder Alkohol tranken noch rauchten. 2.) Mäßig aktive Jugendliche, die ein ungesundes Verhalten zeigten und sehr häufig Alkohol und Zigaretten konsumierten. 3.) Sehr aktive Jugendliche, die häufig Alkohol tranken, aber selten rauchten. Aus gesundheitlicher Sicht war körperliche Aktivität nicht ausschließlich Teil positiver Verhaltensweisen.

Die Ergebnisse dieser Arbeit machen wahrscheinlich, dass körperliche Aktivität einen überwiegend positiven und gesundheitsförderlichen Einfluss hat. Regelmäßige sportliche Aktivität im Kindesalter kann zur Prävention von Übergewicht im Jugendalter beitragen. Die Ergebnisse der Arbeit sprechen dafür, die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen zu fördern und die Mitgliedschaft in einem Sportverein und auch einen „aktiven Schulweg“ zu unterstützen. Einschränkend bleibt dennoch festzuhalten, dass die aktuellen Empfehlungen für körperliche Aktivität zur Förderung der Gesundheit nicht ausreichen. Auch ist die Betrachtung der Lebensstilmuster ernüchternd. Die identifizierten Lebensstilmuster machen deutlich, dass mäßig

aktive Jugendliche eher noch als inaktive Jugendliche Maßnahmen der Verbesserung des gesundheitsrelevanten Verhaltens bedürfen.