DER ARZNEIMITTELBRIEF

Jg. 45, S. 64a; Ausgabe 08 / 2011

Tägliche Zeit vor dem Fernseher und Risiken für Diabetes mellitus, kardiovaskuläre Erkrankungen und Letalität

Langes tägliches Sitzen, ob im Auto, im Büro oder vor dem Fernseher, ist oft mit auch generell reduzierter körperlicher Aktivität assoziiert. Physische Inaktivität, bestimmte Ernährungsgewohnheiten und Rauchen sind unabhängige Risikofaktoren für Diabetes mellitus Typ 2 (DM) und kardiovaskuläre Erkrankungen. In Europa verbringen die Menschen angeblich ca. 40%, in Australien ca. 50% ihrer Freizeit vor dem Fernseher, in den USA sind dies ca. fünf Stunden pro Tag (1, 2).

A. Grøntved und F.B. Hu aus Dänemark untersuchten die Beziehungen zwischen der Zeit vor dem Fernseher einerseits und dem Risiko für DM, kardiovaskuläre (KV) Morbidität und allgemeiner Mortalität andererseits in einer Metaanalyse von insgesamt acht Publikationen (3).

Vier Studien bezogen sich auf die Inzidenz von 6.428 Fällen von DM bei 175.938 Individuen in 1,1 Millionen Personen-Jahren Nachbeobachtung. Vier Studien betrafen die Inzidenz tödlicher und nicht-tödlicher KV-Ereignisse (n = 1.052) bei 34.253 Individuen, und drei Studien berichteten über die Gesamt-Mortalität (n = 1.879) bei 26.509 Probanden im Laufe von 202.353 Personenjahren.

Das Relative Risiko (RR) für DM für zwei Stunden Fernsehen pro Tag ergab einen Wert von 1,20 (95%-Konfidenzintervall = CI : 1,14-1,27). Für KV-Ereignisse war das RR 1,15 (CI: 1,06-1,23). Die Beziehung zwischen Zeit vor dem Fernseher und den beiden Erkrankungen war linear, d.h. bei einer täglichen Fernsehdauer von ca. vier Stunden verdoppelt sich das RR. Das RR für die Mortalität bei zwei Stunden Fernsehen pro Tag war 1,13 (CI: 1,07-1,18), wobei die Beziehung nicht linear war und das Risiko bei mehr als vier Stunden Fernsehen pro Tag größer wurde.

Die genannten Zahlen sind Assoziationen. In welchem Umfang die Risiken auf das Sitzen selbst oder auf den Inhalt des Gesehenen, nebenbei verzehrtes Fast food oder zusätzliches Rauchen entfallen, ist unklar. Die Autoren zitieren Ergebnisse von Interventionsstudien mit übergewichtigen Schülern, bei denen die Halbierung der täglichen Fernsehzeit das Körpergewicht deutlich reduziert hat.

Fazit: Langes tägliches Fernsehen, stellvertretend für langes Sitzen und vermutlich auch für die in der restlichen Freizeit verminderte physische Aktivität, ist ein Risikofaktor für Diabetes mellitus, kardiovaskuläre Erkrankungen und allgemeine Mortalität. Eine der wichtigsten erzieherischen Aufgaben für heutige Eltern sollte die Minimierung der von ihren Kindern vor dem Fernseher und mit Computerspielen verbrachten Zeit sein.

Literatur

1. Office for OfficialPublications of the European Communities. July 2003. Link zur Quelle

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen ist nur mit Genehmigung der Herausgeber des ARZNEIMITTELBRIEFS gestattet.

2. Australian Bureau ofStatistics. How Australians use their time. Canberra: Commonwealth of Australia; 2008. Link zur Quelle
3. Grøntved, A., und Hu,F.B.: JAMA 2011, **305**, 2448. Link zur Quelle

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen ist nur mit Genehmigung der Herausgeber des ARZNEIMITTELBRIEFS gestattet.