

ÄrzteZeitung

Mehr Körperfett

21.11.2013

Ärzte sorgen sich um Kinder

Die kardiovaskuläre Fitness von Mädchen und Jungen geht in vielen Ländern zurück. Daten dazu haben jetzt Experten auf dem Kongress der American Heart Association (AHA) in den USA vorgestellt. Eine Ursache ist die Zunahme von Körperfett.

DALLAS. Kinder in vielen Ländern können nicht mehr so schnell oder weit rennen wie ihre Eltern. Dieses Ergebnis einer Analyse von 50 Studien aus 28 Ländern, darunter Deutschland, haben Experten auf dem AHA-Kongress präsentiert. Demnach hat die HerzKreislauf-Fitness der Kinder seit 1975 abgenommen.

Die Ausdauer ging nach einer Kongress-Mitteilung in jedem Jahrzehnt um etwa fünf Prozent zurück, betrachtet man die Daten aus allen Ländern.

Wenn ein junger Mensch generell nicht fit sei, dann steige die Wahrscheinlichkeit für HerzKreislaufkrankungen im späteren Leben, sagte der Gesundheitswissenschaftler Grant Tomkinson von der Universität von Südastralien in Adelaide.

Kinder seien etwa um 15 Prozent weniger fit als ihre Eltern in deren Jugend. Beim Laufen einer Meile (etwa 1,6 Kilometer) seien Kinder heute etwa anderthalb Minuten langsamer als der Nachwuchs vor 30 Jahren. Dafür gibt es laut Tomkinson verschiedene Ursachen wie soziale oder körperliche Faktoren. In 30 bis 60 Prozent der Fälle könne der Trend mit einer Zunahme des Körperfetts erklärt werden.

"Junge Menschen können auf verschiedene Art und Weise fit sein", sagte Tomkinson. Sie könnten stark wie ein Gewichtheber oder beweglich wie ein Turner sein oder aber die Fähigkeiten eines Tennisspielers haben.

Weniger Ausdauer bei deutschen Kindern

Aber nicht alle diese Arten von Fitness hätten direkt etwas mit Gesundheit zu tun. Die wichtigste Form an Fitness für eine gute Gesundheit sei ein HerzKreislaufsystem, mit dem man beispielsweise fähig sei, mehrere Runden im Stadion zu rennen.

Die Forscher nahmen sich Studien aus den Jahren 1964 bis 2010 vor. Sie enthielten Daten von mehr als 25 Millionen Kindern zwischen 9 und 17 Jahren.

In den Studien ging es darum, wie schnell die Kinder eine bestimmte Strecke rennen oder wie weit sie in einer bestimmten Zeit laufen konnten. Die Tests dauerten in der Regel 5 bis 15 Minuten oder bezogen sich auf eine Strecke von einer halben bis zwei Meilen.

Zu den untersuchten Ländern gehörten Staaten aus allen Kontinenten. Auch Angaben aus Deutschland flossen mit ein: Laut Tomkinson handelt es sich um Ergebnisse aus Lauftests mit fast 2000 Kindern zwischen neun und zehn Jahren, die allerdings bereits in den Jahren 1985 bis 1999 gemacht wurden.

Die Ausdauer der Kinder in Deutschland sei in diesem Zeitraum um sechs Prozent pro Jahrzehnt zurückgegangen, das entspreche dem Fitness-Rückgang von Kindern in Australien und Neuseeland.

Zum Vergleich: In den USA und Kanada ging die Ausdauer im selben Zeitraum um acht Prozent pro zehn Jahren zurück. In der Zeit zwischen 1970 und 2000 sank die Herzkreislauf-Fitness bei US-Kindern um sechs Prozent pro Jahrzehnt. (dpa)