

Dienstag, 14. Mai 2019

GESUND AKTUELL

Seite 45

Neue Erkenntnisse einer großen Untersuchung

Städter leben schlanker als Landbewohner

Nicht wie erwartet, in Metropolen, sondern im ländlichen Raum wächst die Anzahl an fettleibigen Menschen stärker an. Zu diesem Ergebnis kam eine internationale Studie, an der auch heimische Forscher beteiligt waren. Experten fordern Gegenmaßnahmen.

„Jetzt wird mit dem Vorurteil aufgeräumt, dass die Urbanisierung die Hauptursache für den weltweiten Anstieg von Übergewicht ist“, bekräftigt auch Ernährungsmediziner und Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für

Ernährungsmedizin (ÖAIE), Prof. Dr. Kurt Widhalm. Die genauen Gründe für eine dickere Landbevölkerung müssen noch geklärt werden, die Wissenschaftler mutmaßen aber, dass Essen und Trinken dort noch einen größeren Stellenwert haben, etwa an Feiertagen.

„Es zeigt sich außerdem, dass es nach wie vor zu wenig gezielte,

wissenschaftlich fundierte Programme gibt, um junge Menschen vor Übergewicht zu bewahren“, so Prof. Widhalm. „In Schulen scheitern mehr Bewegungseinheiten oft an zu wenig Personal oder kleinen Turnsälen!“

Für den Arzt haben auch die gängigen „Ernährungspyramiden“ versagt. Das ÖAIE empfiehlt deshalb die Darstellung eines „gesunden Tellers“, bestückt mit viel Gemüse und Obst sowie etwas weniger Vollkorn- und Eiweißprodukten.

Eva Greil-Schähs

⊗ Der Kampf gegen überflüssige Kilos ist frustrierend. Schon im Kindesalter vorzubeugen wäre effektiver.



Foto: Voyagerix - stock.adobe.com