

3

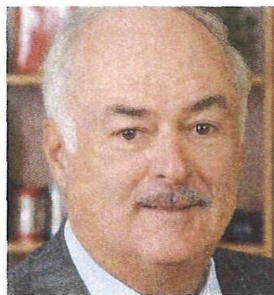
Erfolgreiche Adipositas-Prävention in der Volksschule

Muskelmasse statt Körperfett

Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) hat aktuelle Studienergebnisse präsentiert, wonach Volksschulen mit konkreten, wissenschaftlich fundierten Interventionsmaßnahmen dazu beitragen können, die Zunahme an Übergewicht bei Kindern zu stoppen, die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und Ernährungswissen und Essverhalten nachhaltig positiv zu beeinflussen.

Das Präventionsprojekt des ÖAIE „EDDY Young“ (www.eddykids.at) läuft seit einem Jahr an Wiener Volksschulen, an denen der Anteil an übergewichtigen und adipösen Kindern bei knapp 40 Prozent liegt. Insgesamt 72 Schülerinnen und

Schüler im Alter von acht bis zehn Jahren erhielten über ein Jahr hindurch wissenschaftlich fundierte Ernährungs- und Lifestyle-Schulungen sowie spezielles körperliches Training durch eigens dafür geschultes Personal, dazu wurden in regelmäßigen Abständen Testungen durchgeführt. „Die Ergebnisse sind beeindruckend“, sagt Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des ÖAIE. „Die körperliche Leistungsfähigkeit und die Muskelmasse nahmen bei allen Schülerinnen und Schülern während des Interventionszeitraums deutlich zu. Im Vergleich dazu konnte der alterstypische Anstieg des Körperfettanteils gebremst werden, in vielen Fällen sogar gestoppt.“



photos: AN/PhotoCub/Gettyimages, Widhalm: EKH-Wien/S. Haapl, Vincent-Gruppe/ESA