

Übergewicht bei Jugendlichen

Übergewicht bei Jugendlichen ist heute in den Industrieländern weit verbreitet. Kraftsport könnte eine Lösung für das Problem sein. Doch ab wann zählt man als Übergewichtig und wie fängt man am besten mit Sport an?

Josef Weixlbaumer

Sponsored by



V

or allem in der Coronazeit haben sich viele

Leute nicht für Sport motivieren können bzw. hatten keine Möglichkeit, Sport auszuüben. Da Übergewicht auch vor Corona schon ein Problem war, schlagen jetzt auch die Ärzte Alarm und warnen vor einer „zweiten Pandemie“, einer Übergewichtspandemie. Vor allem bei Kindern und jungen Erwachsenen ist die Zahl der Menschen mit Adipositas schockierend. Laut aktuellen Zahlen des vorsorgemedizinischen Instituts SIPCAN ist derzeit in Tirol jeder Vierte im Alter von 14 Jahren übergewichtig. Generell sind in Österreich 40.000 der 10- bis 18-Jährigen adipös. Aber was heißt eigentlich adipös bzw. Adipositas?

Ab wann sollte man sich Sorgen machen?

Adipositas ist der medizinische Ausdruck für krankhaftes Übergewicht. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Adipositas (oder auch die Begriffe „Fettleibigkeit“ oder „Fettsucht“) eine

chronische Krankheit, verursacht durch eine krankhaft Zunahme von Körperfett. Viele werden sich jetzt die Frage stellen, ab wann ist man eigentlich fettleibig? Für die Berechnung wird meistens der Body Mass Index (BMI) verwendet. Der BMI verwendet eine einfache Formel, sie lautet Körpergewicht durch Körpergröße. Ab einem Body Mass Index von 25 gilt man als übergewichtig und ab 30 ist man adipös.

Doch wie kann man die Welle der Übergewichtigen aufhalten?

Zuerst einmal sollte man den Betroffenen klar machen, dass sie nicht alleine sind und dass sie sich nicht schämen müssen. Aber dass es auch nicht gut ist, alles schönzureden, zum Beispiel, dass es okay ist, so viel Masse zu haben. Denn es kommt heutzutage immer wieder vor, dass Übergewicht nicht als Problem gesehen wird, bis es dann letztendlich zu spät ist.

Menschen mit einem BMI von 30 bis 35 sterben zwei bis vier Jahre früher und Personen mit einem Body Mass Index von über 40 können sogar acht bis zehn Jahre früher sterben. Und natürlich ist das auch nicht das einzige Problem, denn das Übergewicht schadet nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele. Be-



Durch Gruppenzwang wird Mobbing häufig verstärkt, da die Mittäter oft nicht den Mut dazu haben, ihren eigenen Standpunkt zu beziehen.

sonders schwierig wird es nämlich dann, wenn Übergewicht und zum Beispiel Depressionen zusammenkommen. Experten gehen davon aus, dass 40 Prozent der Menschen mit Depressionen auch übergewichtig sind und 25 Prozent der Übergewichtigen eine Depression haben.

Vorsorge kann viel bewirken.

Aber es muss ja nicht so weit kommen, deswegen sollte man früh genug anfangen, etwas dagegen zu unternehmen, um etwa eine Magenverkleinerung oder Ähnliches zu vermeiden. Am Anfang sollte man vielleicht einen Arzt aufsuchen und sich allgemein einmal durchchecken lassen und Tipps holen. Dann sollte man langsam anfangen, sich zu bewegen, eventuell spazieren aber auch schwimmen ist perfekt für den Anfang.

Natürlich spielt die Ernährung auch eine wichtige Rolle. Auch damit sollte man es aber eher entspannt angehen, denn sonst kann es passieren, dass der Jo-Jo-Effekt einsetzt. Dieser entsteht am häufigsten bei sogenannten Crash-Diäten, wo man in kürzester Zeit viel Gewicht abnimmt, aber danach sofort zum Ausgangsgewicht zurückkehrt, wenn nicht

sogar noch zunimmt. Um dem vorzubeugen, sollte man sich einen langfristigen Ernährungsplan von zum Beispiel einem Personal-Trainer zusammenstellen lassen. Dieser Experte ist allgemein wichtig für den weiteren Schritt, wenn man sich dann eventuell bei einem Fitnessstudio (wie z.B. MyGym) anmelden will, denn dort kann man am effektivsten und schnellsten Muskeln aufbauen und Fett verlieren.

Fitness ist aber kein Sprint, sondern ein Marathon, aber er lohnt sich, denn wer will denn nicht lang und gesund leben.

Eines der zwei altersgerechten Tablets samt möglichen Einstellungen für das Wohnzimmer.



VORNAME NACHNAME

Liquas explabor aliquo optate perum dolo el ipient alignime id molorum inulpa il eosserum aborerrum re es quunt et il mintus.

Bilder: Vorname Nachname