Fernsehen kann Ihre Gesundheit gefährden

k -- Dunstan DW, Barr EL, Healy GN et al. Television viewing time and mortality – the Australian diabetes, obesity and lifestyle study (AusDiab). Circulation 2010 (26. Januar); 121: 384-91
[LINK]

Offenbar vermögen bereits Alltagsaktivitäten geringer Intensität die Sterblichkeit zu reduzieren, denn ein hoher Anteil an in sitzender Stellung verbrachter Zeit erhöht die Sterblichkeit. In bisherigen Studien wurde die gesamte täglich sitzend verbrachte Zeit berücksichtigt, was schwierig zu erfragen ist. Viele Leute verbringen den Grossteil ihrer Zeit in sitzender Position vor dem Fernseher, weshalb auch die Dauer des Fernsehens verwendet werden kann. Mehrere Studien haben gezeigt, dass diese mit einer Zunahme der koronaren Risikofaktoren korreliert. In dieser grossen australischen Kohortenstudie wird der Einfluss einer langen Fernsehdauer auf die Gesamtmortalität, sowie auf die Herz-Kreislauf- und Krebsmortalität untersucht. 8'800 Erwachsene über 25 Jahren wurden zu ihren Gewohnheiten befragt, untersucht und während durchschnittlich 6,6 Jahren beobachtet.

In den 58'087 Personenjahren kam es zu 284 Todesfällen, 87 aus kardiovaskulären Gründen und 125 infolge von Krebs. Jede Stunde, welche die Untersuchten vor dem Fernseher sassen, erhöhte die Gesamtmortalität um 11% (RR 1,11, 95% CI 1,03–1,20), die kardiovaskuläre Sterblichkeit um 18% (RR 1,18, 95% CI 1,03-1,35). Auf die Anzahl Krebstodesfälle fand sich jedoch kein signifikanter Einfluss. Wurden Personen, die mehr als vier Stunden täglich vor dem Fernseher sassen, mit jenen verglichen, die dies während weniger als zwei Stunden taten, war – selbst nach Berücksichtigung einer grossen Anzahl anderer kardiovaskulärer Risikofaktoren – die Gesamtsterblichkeit um 46% und die kardiovaskuläre Sterblichkeit um 80% höher.

Um das kardiovaskuläre Risiko abzuschätzen, habe ich in der Sprechstunde bisher häufig nach sportlichen Aktivitäten gefragt. Unabhängig davon scheint auch die Dauer der sitzend oder sonst inaktiv verbrachten Zeit ein Risikofaktor zu sein, insbesondere auch die Zeit vor dem Fernseher – in Zukunft werde ich auch danach fragen. Gesundheitspolitisch muss die «Zeit vor dem Fernseher» wohl ebenfalls zum Thema werden.

Zusammengefasst von Peter Koller