

Ohne eigenes Auto zur Arbeit = weniger Übergewicht

a -- Flint E, Cummins S, Sacker A. Associations between active commuting, body fat, and body mass index: population based, cross sectional study in the United Kingdom. *BMJ* 2014 (19. August); 349: g4887

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Anne Witschi

In England und Wales fahren die meisten Leute (67%) mit einem privaten Transportmittel, meistens dem Auto, zur Arbeit. Die übrigen benützen öffentliche Transportmittel (18%) oder pendeln «aktiv» (3% mit dem Fahrrad, 11% zu Fuss). Da die Resultate verschiedener Studien darauf hindeuten, dass Personen, die nicht im Auto zur Arbeit fahren, weniger oft übergewichtig sind, empfiehlt das britische «National Institute for Health and Care Excellence» (NICE), die Benutzung des öffentlichen Verkehrs und aktives Pendeln zu fördern. In der vorliegenden Studie wurde der Einfluss des öffentlichen Verkehrs (ÖV) und des aktiven Pendelns auf messbare Parameter von Übergewicht, wie «Body Mass Index» (BMI) und Körperfettanteil, errechnet. Grundlage für die Studie waren Daten aus der 2009 begonnenen «UK Household Longitudinal Study» (UKHLS), in der Personen von 40'000 Haushalten langfristig beobachtet werden.

7'534 Männer und Frauen wurden in die Auswertung des BMI einbezogen. Das mittlere Alter der Männer betrug 44, dasjenige der Frauen 43 Jahre. Von ihnen waren 76% bzw. 72% mit dem Privatauto unterwegs, 10% bzw. 11% benützten den ÖV, und 14% bzw. 17% gingen zu Fuss oder mit dem Fahrrad zur Arbeit. Der mittlere BMI betrug 28 bei den Männern und 27 bei den Frauen, der Anteil Körperfett 23% bzw. 36%. 27% der Männer und Frauen hatten eine chronische Krankheit, und 63% bzw. 60% beschrieben sich bei der Arbeit als körperlich ziemlich bis sehr aktiv. Die mittlere körperliche Freizeitaktivität betrug auf einer Skala von 0 bis 10 bei den Männern 4,3 und bei den Frauen 3,6 Punkte. Männer, die den ÖV benutzten bzw. mit dem Fahrrad oder zu Fuss zur Arbeit gingen, hatten einen um 1,43 bzw. 1,41 Punkte (korrigiert für das Alter und andere mögliche Einflussfaktoren: 1,10 bzw. 0,97) kleineren BMI im Vergleich mit den Autofahrern. Für Frauen betrugen die nicht-korrigierten Werte 0,94 bzw. 0,86 Punkte. Das entsprach für Männer einem rund 3 kg und für Frauen einem rund 2,5 kg niedrigeren Körpergewicht. Die Resultate für den Körperfettanteil verhielten sich ähnlich wie diejenigen für den BMI.

Vermutlich ist nicht allein die Bewegung, sondern ein allgemein gesünderer Lebensstil verantwortlich für den niedrigeren BMI bei Leuten, die mit dem ÖV, zu Fuss oder mit dem Velo zur Arbeit gehen. Die Essgewohnheiten wurden in dieser Studie nicht im Detail erhoben, aber der BMI war auch bei Personen, die mehr Gemüse essen, kleiner als bei solchen, die weniger Gemüse auf dem Teller haben. Dies ist ein Hinweis darauf, dass Leute, die nicht mit dem Auto zur Arbeit gehen, auch auf eine gesündere Ernährung achten. Interessant ist, dass auch Sportlerinnen und Sportler gewichtsmässig vom aktiven Pendeln profitieren.

Auch das könnte mit einer gesünderen Ernährung in Zusammenhang stehen.

Zusammengefasst und kommentiert von Anne Witschi