

SONNENNews vom 18. November 2010

Bauchfett schmilzt an der Sonne (oder im Solarium)

Der Anteil der Übergewichtigen steigt in Deutschland, wie in den meisten Industrieländern, steil an und wird zu einem der bedeutendsten Gesundheitsrisiken. Genügend „Sonnenschein-Vitamin D“ könnte das ändern – bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen



Eine soeben erschienene Studie aus den USA beweist, dass die Versorgung mit dem Sonnenschein-Vitamin D3 einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen hat.

Kinder mit einem Vitamin D-Mangel nahmen schneller zu und entwickelten einen „Speckgürtel“ um die Taille im Vergleich zu gut versorgten Kindern.

“Wir haben herausgefunden, dass Kinder mit dem niedrigsten Vitamin D-

Spiegel schneller zunahm und wesentlich schneller Körperfett ansammelten, als die Kinder mit höheren Werten,” so einer der Studien-Autoren, Prof. Eduardo Villamor.

Dass diese Erkenntnis für Erwachsene gleichermaßen gilt, wurde in frühen Studien bereits mehrfach belegt.

Die Studie zeigte auch, dass Vitamin D-Mangel das Wachstum vor allem bei Mädchen hemmt.