

Körperliche Aktivität bei Adipositas – was bringt sie?

Datum: 15.09.2022

Original Titel:

Effects of Physical Training on Anthropometrics, Physical and Physiological Capacities in Individuals With Obesity: A Systematic Review

DGP – Körperliche Aktivität hilft dabei, ein gesundes Gewicht aufrechtzuerhalten, sie bessert die Körperzusammensetzung und die Fitness des Körpers - dies zeigt eine Analyse von 116 Studien, bei der körperliche Aktivität bei adipösen Personen untersucht wurde.

Sich mehr zu bewegen, ist eine wichtige Strategie, um Gewicht zu verlieren. Wissenschaftler fassten nun in einem systematischen Review die Datenlage dazu zusammen, wie sich körperliche Aktivität bei adipösen Personen auf anthropometrische Werte und die physische und physiologische Kapazität auswirkt.

Die Wissenschaftler suchten in vier verschiedenen Datenbanken nach geeigneten Studien zu diesem Thema und basierten ihre Analyse schließlich auf 116 Studien. Sowohl aerobes (z. B. Ausdauertraining) als auch anaerobes Training (z. B. Hochintensitäts-Training, Krafttraining) besserten die Körperzusammensetzung und die körperliche Fitness bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern mit [Adipositas](#) (Effektgröße: $0,08 < d < 2,67$).

Vielseitige Verbesserungen durch körperliche Aktivität

Zudem reduzierte sich durch Training mit niedriger und hoher Intensität das Körpergewicht und die Fettmasse bei gleichzeitigem Anstieg der fettfreien Masse (Effektgröße: $0,04 < d < 3,29$). Durch aerobes Training oder Hochintensitäts-Intervall-Training steigerte sich außerdem die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität (VO_{2max}) (Effektgröße: $0,13 < d < 6,24$).

Körperliche Aktivität ging somit mit positiven Effekten auf die Körperzusammensetzung, das Gewicht und die körperliche Fitness von adipösen Personen einher. In weiteren Studien sollte nun die optimale Kombination von Intensität und der Dauer des Trainings ermittelt werden, mit der Personen mit [Adipositas](#) die besten Effekte erzielen können.

Referenzen:

Hassane Zouhal, Abderraouf Ben Abderrahman, Arash Khodamoradi, Ayoub Saeidi, Ayyappan Jayavel, Anthony C Hackney, Ismail Laher, Amit M Algotar, Georges Jabbour. Effects of Physical Training on Anthropometrics, Physical and Physiological Capacities in Individuals With Obesity: A Systematic Review. *Obes Rev.* 2020 May 8. doi: 10.1111/obr.13039. Online ahead of print.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“