DeutschesGesundheitsPortal

Körperliche Aktivität wirkt positiv auf Unfruchtbarkeit

Datum: 13.09.2022

Original Titel:
Do physical activity, sitting time and body mass index affect fertility over a 15-year period in women? Data from a large population-based cohort study

Kurz & fundiert

- Über 6000 Frauen beantworteten Fragen zu ihrer körperlichen Aktivität
- Hohe körperliche Aktivität war mit einem reduzierten Risiko für Fruchtbarkeitsprobleme assoziiert
- Ein höherer BMI war positiv assoziiert mit Fruchtbarkeitsproblemen

DGP – **Die Ergebnisse zeigen, dass ein hoher BMI die Fruchtbarkeit negativ beeinflussen könnte. Körperliche Aktivität hat hingegen einen positiven Einfluss. Dieser schützende Effekt wurde jedoch nur bei normalgewichtigen Frauen beobachtet. Körperliche Aktivität könnte positiv bei Unfruchtbarkeit wirken.**

Unfruchtbarkeit kann auch durch die Lebensweise beeinflusst werden. Eine Studie aus Australien untersuchte jetzt den Einfluss körperlicher Aktivität, der im Sitzen verbrachten Zeit und dem BMI auf die Fruchtbarkeit über einen Zeitraum von 15 Jahren.

Über 6000 Frauen beantworteten Fragen zu ihrer körperlichen Aktivität

Die 6130 Teilnehmerinnen der Querschnittsstudie beantworteten Fragebögen per Mail im Jahr 2000 und dann mit einem Drei-Jahres-Abstand. Die Frauen waren zu Beginn zwischen 22 und 27 Jahren alt. Sie beantworteten Fragen zu körperlicher Aktivität, Zeit, die sitzend verbracht wurde, Fruchtbarkeitsproblemen sowie Gewicht und Größe. Die Wissenschaftler berechneten dann die kumulative Inzidenz der Fruchtbarkeitsprobleme.

Körperliche Aktivität wirkt positiv

Die kumulative Rate der Fruchtbarkeitsprobleme lag zwischen 2000 und 2015 bei 15,4 %. Hohe körperliche Aktivität war mit einem reduzierten Risiko für Fruchtbarkeitsprobleme (HR 0,82) assoziiert. Ein höherer BMI war positiv assoziiert mit Fruchtbarkeitsproblemen (übergewichtig: HR 1,18, adipös: HR 1,36). Bei Frauen, die von wenig körperlicher Aktivität berichteten, und bei adipösen Frauen kam es häufiger zu Fruchtbarkeitsproblemen. Die Zeit, die sitzend verbracht wurde, war nicht mit Fruchtbarkeitsproblemen assoziiert. In Modellberechnungen schwächte eine hohe körperliche Aktivität das Risiko für Fruchtbarkeitsprobleme ab (HR 0,64).

Die Ergebnisse zeigen, dass ein hoher BMI die Fruchtbarkeit negativ beeinflussen könnte.

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Körperliche Aktivität hat hingegen einen positiven Einfluss. Dieser schützende Effekt wurde jedoch nur bei normalgewichtigen Frauen beobachtet. Körperliche Aktivität könnte positiv bei Unfruchtbarkeit wirken.

Referenzen:

Mena, G. P., Mielke, G. I., & Brown, W. J. (2020). Do physical activity, sitting time and body mass index affect fertility over a 15-year period in women? Data from a large population-based cohort study. *Human Reproduction*, *35*(3), 676–683. https://doi.org/10.1093/humrep/dez300

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom