

Sport und Gesundheit

Datum: 26.07.2022

Original Titel:

Physical activity without weight loss reduces the development of cardiovascular disease risk factors - a prospective cohort study of more than one hundred thousand adults

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler befragten Personen zu ihrem Gewicht und ihren Sportgewohnheiten
- Sie zeigten mit ihrer Analyse, dass es gut für die Herz-Kreislauf-Gesundheit war, wenn Personen im Laufe der Zeit abnahmen; hingegen war es nicht gut, wenn sie zunahmen oder gleichbleibend viel wogen
- Sport schwächte negative Entwicklungen ab

DGP – Sport ist gesund. Und hilft, negative Entwicklungen abzuwenden, die zu erwarten sind, wenn Personen im Laufe der Zeit zunehmen oder gleichbleibend viel wiegen. Dies zeigen die im Folgenden beschriebenen Studienergebnisse.

Viele Menschen treiben Sport, um abzunehmen. Für andere steht der gesundheitliche Mehrwert von Sport im Vordergrund. Die Forschung liefert Antworten dafür, welche Vorteile es genau sind, die Sport für die Gesundheit hat.

Eine Untersuchung beschäftigte sich damit, welche Effekte es für die Gesundheit von Herz und Kreislauf hat, wenn Personen abnehmen und mehr Sport treiben. In die Analyse flossen die Daten von 116 134 gesunden Frauen und Männern ein. Wissenschaftler befragten die Personen zu ihrem Gewicht und ihrem Sportlevel. Nach 2 Jahren fand die gleiche Befragung erneut statt. Die Wissenschaftler nutzen die so gewonnenen Daten, um Änderungen von Gewicht und Sportlichkeit mit der Herz-Kreislauf-Gesundheit in Verbindung zu setzen. Für die Herz-Kreislauf-Gesundheit waren Werte wie der Blutdruck, die Blutfettwerte, der Blutzuckerspiegel und Anzeichen für Entzündungen relevant.

Sport half, negative Entwicklungen abzuwenden

Die Ergebnisse der Untersuchung zeigten Folgendes: Personen mit Gewichtszunahme oder gleichbleibend hohem Gewicht hatten ein deutlich erhöhtes Risiko, dass sich ihre Werte verschlechterten. Dies zeigte sich im Vergleich zu Personen, die Gewicht abgenommen hatten. Besonders ungünstig war es, wenn eine Person zunahm und gleichzeitig weniger Sport trieb.

Sport hatte einen schützenden Effekt bei Personen mit stabilem oder angestiegenem Gewicht. Denn

indem sich eine Person gleichbleibend viel oder mehr bewegte, konnten negative Effekte zum Teil abgemildert werden.

Sport kann dementsprechend helfen, um negative Konsequenzen auf die Gesundheit abzuwenden, die entstehen, wenn Personen zunehmen oder gleichbleibend viel wiegen. Dies ist eine schöne Bestätigung dafür, dass Sport nicht nur Spaß macht, sondern auch gesund ist.

Referenzen:

Martinez-Gomez D, Lavie CJ, Hamer M, Cabanas-Sanchez V, Garcia-Esquinas E, Pareja-Galeano H, Struijk E, Sadarangani KP, Ortega FB, Rodríguez-Artalejo F. Physical activity without weight loss reduces the development of cardiovascular disease risk factors - a prospective cohort study of more than one hundred thousand adults. *Prog Cardiovasc Dis.* 2019 Nov 20. pii: S0033-0620(19)30144-6. doi: 10.1016/j.pcad.2019.11.010.



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“