

Übergewicht: Viel Aktivität kann Risiko für Asthma nicht senken

Datum: 25.05.2021

Original Titel:

An assessment of the relationship of physical activity, obesity, and chronic diseases/conditions between active/obese and sedentary/ normal weight American women in a national sample.

DGP - Viel körperliche Bewegung kann die negativen Auswirkungen von Übergewicht mildern, so die These von manchen Wissenschaftlern. Amerikanische Forscher berichten in einer aktuellen Studie, dass das zwar auf Herzkrankheiten zuzutreffen scheint, nicht aber auf Asthma.

Übergewicht und körperliche Inaktivität stehen im Zusammenhang mit einem höheren Risiko für chronische Erkrankungen. Es gibt aber Untersuchungen, die nahelegen, dass körperliche Aktivität und die damit einhergehende gesteigerte Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge Gesundheitsrisiken durch Übergewicht abmildern können.

Forscher nutzen Daten aus einer groß angelegten Befragung aus allen US-Staaten

Wissenschaftler aus den USA haben daher untersucht, wie hoch das Risiko für chronische Erkrankungen bei sehr aktiven übergewichtigen Frauen und bei nicht aktiven normalgewichtigen Frauen ist. Dazu verwendeten sie Daten aus einer in 2015 durchgeführten Studie, in der die Teilnehmer zu ihrem Verhalten und ihrem Gesundheitszustand befragt wurden, und werteten diese statistisch aus.

Übergewichtig und sehr aktiv: mehr Risikofaktoren, aber seltener erkrankt

Sehr aktive übergewichtige Frauen berichteten in der Studie eher von Risikofaktoren für die [koronare Herzkrankheit](#) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen als normalgewichtige, aber inaktive Frauen. Dazu gehörten Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte und Diabetes. Jedoch kamen bei den hoch aktiven übergewichtigen Frauen trotz dieser Risikofaktoren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, [koronare Herzkrankheit](#) oder Herzinfarkte nicht öfter vor, als bei normalgewichtigen, aber inaktiven Frauen. Das Risiko für Schlaganfälle war bei den übergewichtig aber hoch aktiven Frauen sogar geringer als bei den normalgewichtigen Inaktiven.

Risiko für andere chronische Erkrankungen aber erhöht

Das Risiko für Asthma, Arthritis und Depressionen war jedoch bei sehr aktiven übergewichtigen Frauen erhöht. Für Krebs, Nierenerkrankungen oder eine [chronisch obstruktive Lungenerkrankung](#) (COPD) war dies aber nicht der Fall.

Langfristiger Nutzen von viel körperlicher Aktivität bei Übergewicht wird erforscht

Laut den Forschern scheinen übergewichtige Frauen durch viel körperliche Aktivität das Risiko für die koronare Herzkrankheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen trotz vorhandener Risikofaktoren abwehren zu können. Das Risiko für andere chronische Erkrankungen ist durch das Übergewicht jedoch erhöht. Es sei weitere Forschung notwendig, so die Forscher, um die langfristigen gesundheitlichen Vorteile von körperlicher Aktivität bei übergewichtigen Frauen besser zu verstehen.

Referenzen:

Pharr JR, Coughenour CA, Bungum TJ. An assessment of the relationship of physical activity, obesity, and chronic diseases/conditions between active/obese and sedentary/ normal weight American women in a national sample. Public Health. 2018 Mar;156:117-123. doi: 10.1016/j.puhe.2017.12.013. Epub 2018 Feb 20.



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“