

Ausdauersport macht Gehirn wieder empfindlich für Insulin

Stark übergewichtige Menschen leiden meist auch unter einer Insulin-Resistenz im Gehirn. Das wirkt sich u.a. negativ auf das Essverhalten und den Stoffwechsel im Körper aus. Forscher:innen des DZD konnten jetzt in einer Studie zeigen, dass bereits acht Wochen Ausdauersport helfen können, die Insulin-Empfindlichkeit des Gehirns bei stark übergewichtigen Erwachsenen wiederherzustellen.

Das Trainingsprogramm verbesserte die Wirkung des Insulins im Gehirn auf das Niveau einer Person mit gesundem Gewicht. Die verbesserte Insulin-Sensitivität im Gehirn hatte dabei positive Wirkungen auf den Stoffwechsel, das Hungergefühl nahm ab und das ungesunde Bauchfett wurde reduziert.

Das eröffnet neue therapeutische Möglichkeiten, künftig Adipositas und Diabetes-Risikofaktoren zu reduzieren.

Original-Publikation:

Stephanie Kullmann, ... , Cora Weigert, Martin Heni et al.: Exercise restores brain insulin sensitivity in sedentary adults who are overweight and obese. JCI Insight. 2022;7(18):e161498. <https://doi.org/10.1172/jci.insight.161498>.