

Besser Fahrrad fahren oder spazieren?

Datum: 08.08.2018

Original Titel:

Differential Associations of Walking and Cycling with Body Weight, Body Fat and Fat Distribution - the ACTI-Cités Project

Männer und Frauen profitierten im unterschiedlichen Ausmaß von viel Zeit auf dem Fahrrad oder beim Spazieren. Während Männer nur durch das Fahrradfahren Körperzusammensetzung und Körpergewicht verbesserten, profitierten Frauen von beidem.

Wirken sich Fahrrad fahren und spazieren gehen unterschiedlich auf die Körperzusammensetzung und das Körpergewicht aus? Dies untersuchten französische Wissenschaftler in ihrer Studie. Die Wissenschaftler interessierten sich in ihrer Studie nicht nur dafür, ob unterschiedliche Effekt vom Fahrradfahren und dem Spazieren ausgingen, sondern auch, ob Unterschiede zwischen den Geschlechtern bestanden.

Mehr als 12 500 Teilnehmer machten Angaben zu auf dem Fahrrad und beim Spazieren verbrachter Zeit

12 776 erwachsene Männer und Frauen waren in die Studie eingeschlossen. Von allen Teilnehmern wurde erfasst, wie häufig sie im letzten Monat mit dem Fahrrad gefahren oder spazieren gehen waren. Dabei wurden Aktivitäten auf dem Weg zur Arbeit, in der Freizeit und bei Erledigungen erfasst. Größe, Gewicht, Taillenumfang und Körperfettgehalt der Teilnehmer wurde bei ihrem Besuch im Klinikzentrum erfasst.

Unterschiedliche Effekte bei Männern und Frauen

Die Auswertung der Wissenschaftler veranschaulichte, dass bei den Frauen Spazierengehen von mehr als 2,5 Stunden pro Woche mit einem niedrigeren Gewicht (-1,8 kg), Taillenumfang (-1,7 cm) und Körperfettgehalt (-1,1 %) im Zusammenhang stand. Bei den Männern bestand dieser Zusammenhang nicht. Für beide, Männer und Frauen, konnte allerdings ein günstiger Effekt vom Fahrradfahren festgestellt werden. Männer und Frauen, die mehr als 1,5 Stunden in der Woche Fahrrad fuhren, wiesen ein niedrigeres Körpergewicht (Männer: -4,3 kg; Frauen: -1,4 kg), einen reduzierten Taillenumfang (Männer: -4,4 cm; Frauen: -1,2 cm) und einen geminderten Körperfettgehalt (Männer: -2,5 %; Frauen: -1,9 %) auf. Die Ergebnisse wurden nicht verändert, wenn die Wissenschaftler in ihren Auswertungen auch den Effekt von im Haushalt und in der Freizeit aufgewendeter körperlicher Aktivität miteinberechneten.

Frauen profitierten demnach in Bezug auf ihre Körperzusammensetzung und ihr Körpergewicht sowohl vom vielen Spazieren als auch von viel auf dem Fahrrad verbrachter Zeit. Bei Männern zeigte nur das Fahrradfahren diese positiven Effekte. Es könnte also wichtig sein, unterschiedliche Maßnahmen zur Vorbeugung von Übergewicht bei Männern und Frauen einzusetzen.

Referenzen:

Menai M, Charreire H, Galan P, Simon C, Nazare JA, Perchoux C, Weber C, Enaux C, Herberg S, Fezeu L, Oppert JM. Differential Associations of Walking and Cycling with Body Weight, Body Fat and Fat Distribution - the ACTI-Cités Project. *Obes Facts*. 2018;11(3):221-231. doi: 10.1159/000488532. Epub 2018 Jun 22