

## Durch ausreichend "leichte" Bewegung zu einem gesunden Körpergewicht

**Datum:** 04.05.2018

**Original Titel:**

Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Behavior in Successful Weight Loss Maintainers

Wer sich viel bewegt, hat es leichter, sein Gewicht zu halten. Denn durch Bewegung wird zusätzliche Energie verbraucht. Werden durch die Bewegung auch zusätzliche Muskeln aufgebaut, verbraucht der Körper selbst in Ruhe mehr Energie. Welchen Effekt Bewegung auf die Aufrechterhaltung eines normalen Körpergewichts hat, hängt immer davon ab, wie intensiv, lange und regelmäßig die Bewegung durchgeführt wird.

Forscher aus Colorado in den USA wollten mit ihrer Studie eine Übersicht liefern, wie sich die alltägliche Bewegung bei Personen unterscheidet, die 1) erfolgreich Gewicht verloren haben und diesen Gewichtsverlust aufrechterhalten, 2) die normalgewichtig sind und 3) die übergewichtig (*Body Mass Index* (kurz BMI)  $\geq 25$ ) oder adipös sind (BMI  $\geq 30$ ). Bei allen Teilnehmern der Studie wurde erfasst, wie viele Minuten am Tag sie sich moderat bis intensiv bewegten, wie viel Zeit sie mit leichter Bewegung am Tag verbrachten und für wie lange sie am Tag sesshaft, also wenig bis gar nicht aktiv waren.

Die Teilnehmer waren zwischen 18 und 65 Jahren alt. Die 30 Teilnehmer mit erfolgreich absolviertem Gewichtsverlust (Gruppe 1) hatten einen Gewichtsverlust von mehr als 13, 6 kg über eine Dauer von mehr als 1 Jahr aufrechterhalten. Ihr BMI war genauso hoch wie der der 33 Teilnehmer, die in der Gruppe der Normalgewichtigen waren (Gruppe 2). Die 27 Teilnehmer mit bestehendem Übergewicht (Gruppe 3) wiesen aktuell den BMI auf, den auch die Teilnehmer aus Gruppe 1 vor ihrem Gewichtsverlust aufgewiesen hatten.

Die US-Forscher konnten zeigen, dass die Personen aus Gruppe 1 mit dem erfolgreichen Gewichtsverlust mehr Zeit am Tag mit moderater bis intensiver Bewegung verbrachten und auch mehr Zeit am Stück in dieser dynamischeren Bewegung verbrachten als die Teilnehmer mit Normalgewicht und Übergewicht. Ebenso konnten die Forscher nachweisen, dass Personen mit erfolgreichem Gewichtsverlust und Personen mit Normalgewicht mehr Zeit am Tag mit leichter Bewegung am Tag verbrachten und weniger häufig sesshaft waren als die Teilnehmer mit Übergewicht.

Diese Studienergebnisse bestätigen die Ergebnisse früherer Studien, die zeigen, dass die Integration von viel dynamischer Bewegung in den Alltag eine erfolgreiche Strategie zur Aufrechterhaltung eines Gewichtsverlusts sein kann. Weiterhin deckt die Studie auf, dass Personen mit normalem BMI (hier Teilnehmer aus Gruppen 1 und 2) mehr Zeit am Tag mit leichter Aktivität und weniger Zeit am Tag mit Inaktivität verbrachten, was vermuten lässt, dass dies zwei weitere Strategien zur Erhaltung von einem normalen Körpergewicht sind.

**Referenzen:**

Ostendorf DM, Lyden K, Pan Z, Wyatt HR, Hill JO, Melanson EL, Catenacci VA. Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Behavior in Successful Weight Loss Maintainers. *Obesity* (Silver Spring). 2017 Nov 1. doi: 10.1002/oby.22052. [Epub ahead of print].