

HIIT oder MISS? Welches Training besser für PCOS-Patientinnen geeignet ist

Datum: 20.09.2021

Original Titel:

HIIT'ing or MISS'ing the Optimal Management of Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of High- Versus Moderate-Intensity Exercise Prescription

Kurz & fundiert

- Körperliche Aktivität wird bei PCOS-Patientinnen oft gegen bzw. zur Vorbeugung kardiovaskulärer Erkrankungen empfohlen
- HIIT (Hoch-Intensität Intervall Training) und MISS (Moderat-Intensität Stetiges Training) sind zwei Trainingsformen, die PCOS-Patientinnen oft verordnet werden
- Die Autoren dieser Übersichtsarbeit untersuchten, welche Trainingsform bei PCOS-Patientinnen sinnvoller ist
- MISS konnte die kardiorespiratorische Fitness deutlich verbessern, HIIT nicht

MedWiss - Das Polyzystische Ovarien Syndrom ist eine metabolische Störung, die mit einem erhöhtem Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen assoziiert ist. Neben medikamentöser Behandlung sind Ernährung und körperliche Aktivität dabei ein wichtiger Teil der Therapie. Häufig verschriebene Trainingsformen sind dabei HIIT und MISS, welche hier auf ihre Effektivität überprüft wurden.

Da zur Vorbeugung kardiovaskulärer Erkrankungen oft körperliche Aktivität bzw. Sport empfohlen werden, und solche Erkrankungen bei PCOS-Patientinnen mit erhöhter Wahrscheinlichkeit auftreten, wird ihnen oft die Trainingsform HIIT empfohlen. HIIT bezeichnet Intervalltraining mit hoher Intensität der Übungen. Allerdings stellten sich die britischen Autoren dieser Übersichtsarbeit nun die Frage, ob HIIT oder stetiges Training mit moderater Übungsintensität (MISS) bessere Erfolge bei PCOS-Patientinnen erzielt.

Meta-Analyse zum Vergleich von HIIT und MISS

Die Autoren bezogen sich in ihrer Arbeit auf 16 Studien. Dabei konzentrierten sie sich auf Studien, welche die Trainingsformen HIIT und MISS bei PCOS-Patientinnen behandelten bzw. ihre Effektivität verglichen. Dabei wurden kardio-respiratorische Fitness, Insulinresistenz (HOMAR-IR), Sauerstoffkapazität analysiert.

MISS konnte die kardiorespiratorische Fitness verbessern, HIIT nicht

Aus den 16 ausgewählten Studien ging hervor, dass durch mäßig intensives Training (MISS) die kardio-respiratorische Fitness, gemessen in maximaler Sauerstoffkapazität, um 1,081 ml/kg/min

gesteigert werden konnte. Beim hoch-intensiven Training HIIT betrug die Steigerung lediglich 0,641 ml/kg/min. Betrachteten die Autoren die Insulinresistenz, gemessen in HOMAR-IR, konnte bei keiner der beiden Trainingsformen eine Differenz beobachtet werden.

Die Beobachtungen dieser Übersichtsarbeit stehen im Gegensatz zu bisherigen Erkenntnissen über HIIT bei PCOS-Patientinnen, welches als durchaus förderlich galt. Die Trainingsform HIIT hatte in dieser Übersichtsarbeit im Vergleich zur Trainingsform MISS einen geringeren Effekt auf die Herz-Kreislauf-Fitness bei Frauen mit PCOS, welche an der maximalen Sauerstoffkapazität gemessen wurde. Eine größer angelegte Studie mit höheren Teilnehmerzahlen wäre nötig, um dies zu bestätigen bzw. zu klären. Zudem merken die Autoren an, dass zur zusätzlichen Verbesserung der Insulinresistenz die Ernährung sowie die medikamentöse Behandlung miteinbezogen werden sollten.

Referenzen:

Richards CT, Meah VL, James PE, Rees DA, Lord RN. HIIT'ing or MISS'ing the Optimal Management of Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of High- Versus Moderate-Intensity Exercise Prescription. *Front Physiol.* 2021;12:715881. Published 2021 Aug 16. doi:10.3389/fphys.2021.715881