

Intensives Sporttraining verbessert die Gesundheit bei Übergewichtigen

Datum: 21.02.2018

Original Titel:

Effects of high-intensity interval training on cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis of intervention studies

Dass Bewegung günstig auf die Gesundheit wirkt, ist keine neue Erkenntnis. Vielfach haben Studien bereits belegt, dass regelmäßige Bewegung beispielweise die Muskulatur stärkt, Rückenschmerzen vorbeugt, vor Depressionen schützt und einen guten Schlaf fördert.

Australische Forscher aus Queensland untersuchten nun den Effekt von sogenanntem Hochintensitäts-Intervalltraining auf die Herzgesundheit und den Stoffwechsel von Erwachsenen. Ein Hochintensitäts-Intervalltraining ist ein spezielles Sporttraining, bei dem kurze Sporteinheiten in sehr hoher Intensität absolviert werden. Nach jeder intensiven Einheit erfolgt eine kurze Erholungspause. Die Forscher interessierte dabei die Wirkung des intensiven Sporttrainings bei Personen mit Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) ebenso wie bei Normalgewichtigen.

Die Forscher aus Australien werteten in ihrer Studie die Ergebnisse von 65 Studien aus. Die Auswertung zeigte, dass Hochintensitäts-Intervalltraining von kurzer Dauer (< 12 Wochen) die Ausdauerleistungsfähigkeit (gemessen anhand der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität), den unteren Blutdruckwert (diastolischer Blutdruck) und die Blutzuckerkonzentration im Nüchternzustand bei übergewichtigen und adipösen Personen verbesserte. Langfristiges Hochintensitäts-Intervalltraining (> 12 Wochen) führte bei den übergewichtigen und adipösen Personen zu deutlichen Verbesserungen des Taillenumfangs, des Körperfetts (in %), der Ausdauerleistungsfähigkeit, des Ruhepuls und des Blutdrucks. Bei den übergewichtigen und adipösen Personen konnte kein Einfluss des Hochintensitäts-Intervalltrainings auf folgende Messwerte beobachtet werden: Insulin (Hormon, das zur Regulation des Blutzuckerspiegels benötigt wird), Blutfette und Entzündungsparameter (C-reaktives Protein und Interleukin 6).

Bei normalgewichtigen Personen bewirkte das Hochintensitäts-Intervalltraining eine signifikante Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Darüber hinaus wurden keine Effekte auf die Herzgesundheit und den Stoffwechsel betrachtet.

Das intensive Sporttraining verbesserte damit insbesondere bei Personen mit erhöhtem Körpergewicht die Herz-Kreislauf-Gesundheit und kann insgesamt aufgrund der positiven Effekte auf die Ausdauerleistungsfähigkeit von allen eingeschlossenen Personen empfohlen werden.

Referenzen:

Batacan RB Jr, Duncan MJ, Dalbo VJ, Tucker PS, Fenning AS. Effects of high-intensity interval training on cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis of intervention studies. *Br J Sports Med.* 2017 Mar;51(6):494-503. doi: 10.1136/bjsports-2015-095841. Epub 2016 Oct 20.