

Schon ein kleiner Gewichtsverlust ist gut für die Gesundheit

Datum: 27.11.2018

Original Titel:

Effects of aerobic training with and without weight loss on insulin sensitivity and lipids

MedWiss - Forscher aus den USA konnten in ihrer Studie zeigen, dass übergewichtige/adipöse Personen, die an einem 8-monatigen Ausdauertraining teilnahmen und in diesem Rahmen einen moderaten Gewichtsverlust von 3 % erzielten, bereits auf verschiedenem Wege gesundheitlich profitierten. Körperlich aktiv zu sein und kleine Erfolge auf der Waage zu feiern, könnten schon helfen, um gesünder zu sein.

Wer Gewicht abnehmen möchte, versucht oftmals, mehr Sport in den Alltag zu integrieren. Ob es das Krafttraining an Geräten im Fitnessstudio oder eine klassische Ausdauersportart wie Laufen oder Schwimmen ist – jeder findet meist eine Sportart, die ihm gut gefällt.

Ausdauersport mit und ohne Gewichtsverlust im Vergleich

Forscher aus den USA nahmen in ihrer Studie gezielt den Ausdauersport unter die Lupe. Sie untersuchten, welchen Effekt ein Ausdauertraining mit oder ohne Gewichtsverlust auf den Cholesterinspiegel, die Größe der einzelnen Cholesterinfraktionen und die Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin (ein Hormon, welches den Blutzuckerspiegel reguliert) hat.

8 Monate Training - wichtige Parameter wurden bei Beginn der Studie und am Ende gemessen

Für ihre Studie konnten sie 163 Erwachsene gewinnen, die einen *Body Mass Index* (BMI) von 25 bis 37 aufwiesen und damit an Übergewicht ($BMI \geq 25$) oder Adipositas ($BMI \geq 30$) litten. Für 8 Monate lang nahmen die Erwachsenen an einem Ausdauertraining teil. Zu Beginn und am Ende wurden Cholesterinspiegel, die Größe der Cholesterinfraktionen und die Insulinempfindlichkeit gemessen. Nach den 8 Monaten wurden die Teilnehmer in 2 Gruppen aufgeteilt, je nachdem ob sie einen Gewichtsverlust von 3 % oder mehr erreicht hatten oder nicht.

Bessere Effekte bei den Teilnehmern, die mehr als 3 % Gewicht verloren hatten

Es zeigte sich, dass die Teilnehmer die 3 % oder mehr abgenommen hatten, einen größere Verbesserung ihrer Insulinempfindlichkeit erzielen konnten als die Teilnehmer, die weniger als 3 % Gewicht abgenommen hatten. Ähnliche gute Effekt durch die Gewichtsabnahme zeigten sich bei den Triglyceriden (wichtige Komponenten der Blutfette). Die Teilnehmer mit dem Gewichtsverlust von ≥ 3 % wiesen zudem eine deutlichere Verbesserung der Größe der Cholesterinfraktion auf – es gab mehr große und weniger kleine Cholesterinfraktionen. Dies ist gewünscht, da kleine HDL- und LDL-Partikel gesundheitsschädlicher sind (HDL ist bekannt als das „gute Cholesterin“, LDL als das „schlechte Cholesterin“).

Es gab keine Unterschiede zwischen den Teilnehmern beider Gruppen im Hinblick auf die

Gesamthöhe des HDL-Cholesterins und des LDL-Cholesterins sowie im Hinblick auf den Blutzucker- und Insulinspiegel.

Die Studie verdeutlichte, dass eine Ausdauertraining begleitet von einem Gewichtsverlust von 3 % oder mehr bereits zahlreiche Vorteile für übergewichtige/adipöse Personen mit sich brachte. Dies zeigt, dass es immer lohnt, sich mehr zu bewegen und selbst kleine Erfolge beim Gewichtsverlust gut für die Gesundheit sind.

Referenzen:

Swift DL, Houmard JA, Slentz CA, Kraus WE. Effects of aerobic training with and without weight loss on insulin sensitivity and lipids. PLoS One. 2018 May 18;13(5):e0196637. doi: 10.1371/journal.pone.0196637. eCollection 2018.