

Sport bei PCOS – Wie wird das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen beeinflusst?

Datum: 23.02.2022

Original Titel:

The Effect of Exercise on Cardiometabolic Risk Factors in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis

Kurz & fundiert

- Konditionsbedingte Beeinträchtigung bei Sport im Kardio-Bereich bei PCOS-Patientinnen
- Erhöhtes Risiko einer Herz-Kreislaufkrankung
- Literaturrecherche, ob Sport sich eignet, um Herz-Kreislaufkrankungen vorzubeugen
- Taillenumfang und kardiorespiratorische Fitness verbesserten sich mit Sport

MedWiss – Das polyzystische Ovarien Syndrom (PCOS) ist eine hormonelle Erkrankung, die häufig bei Frauen im gebärfähigem Alter vorkommt. Dabei ist unter anderem aufgrund von erhöhtem Körpergewicht auch das Risiko für Herz-Kreislaufprobleme erhöht. Ob und wie Sport dieses Risiko vermindern kann, wurde in dieser Übersichtsarbeit untersucht.

Das polyzystische Ovar-Syndrom (PCOS) kommt schätzungsweise bei jeder fünften Frau im gebärfähigen Alter vor. Aufgrund der hormonellen Störung kommt es dabei auch oft zu Diabetes und erhöhtem Körpergewicht, wodurch sich wiederum das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen erhöht. Ob Sport dabei vorbeugend helfen kann, untersuchten die Autoren dieser Übersichtsarbeit.

Analyse über 18 Studien: Bessert Sport das Herz-Risiko bei PCOS?

Fünf Datenbanken wurden bis Dezember 2021 nach geeigneten Studien durchsucht. Studien sollten dabei kontrolliert und randomisiert sein, Teilnehmerinnen sollten diagnostiziertes PCOS haben, das sportliche Training sollte mindestens 4 Wochen dauern und kardiom metabolische Messungen durchgeführt und analysiert worden sein. Die vorliegende Übersichtsarbeit ermittelte auf dieser Basis den Effekt von Sport auf kardiom metabolische Werte.

Verbesserte kardiorespiratorische Fitness und Taillenumfang

Die Autoren fanden 18 geeignete Studien mit 593 Patientinnen. Im Vergleich zu Kontrollpersonen, die keinen Sport trieben, konnte bei PCOS-Patientinnen durch Sport die kardiorespiratorische Fitness (max. Sauerstoffaufnahme bei max. Leistung) um 4 ml/kg/min verbessert werden. Auch der Taillenumfang konnte messbar um 2,35 - 0,62 cm reduziert werden. Systolischer Blutdruck, Blutzucker, Insulinresistenz und das Lipidprofil blieben hingegen unverändert.

Normale sportliche Aktivität kann demnach bei PCOS-Patientinnen zu einer Verbesserung der kardiorespiratorischen Fitness und des Taillenumfangs führen. Um genau zu ermitteln, ob und wie

Sport das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen reduzieren kann, sind weitere groß angelegte, kontrollierte Studien nötig.

Referenzen:

Breyley-Smith A, Mousa A, Teede HJ, Johnson NA, Sabag A. The Effect of Exercise on Cardiometabolic Risk Factors in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jan 26;19(3):1386. doi: 10.3390/ijerph19031386. PMID: 35162403; PMCID: PMC8835550.