

## Übergewicht: Viel Aktivität kann Risiko für Depressionen nicht senken

**Datum:** 28.09.2018

**Original Titel:**

An assessment of the relationship of physical activity, obesity, and chronic diseases/conditions between active/obese and sedentary/ normal weight American women in a national sample.

**Viel körperliche Bewegung kann die negativen Auswirkungen von Übergewicht mildern, so die These von manchen Wissenschaftlern. Amerikanische Forscher berichten in einer aktuellen Studie, dass das zwar auf Herzkrankheiten zuzutreffen scheint, nicht aber auf andere chronische Erkrankungen wie etwa Depressionen.**

---

Übergewicht und körperliche Inaktivität stehen im Zusammenhang mit einem höheren Risiko für chronische Erkrankungen. Es gibt aber Untersuchungen, die nahelegen, dass körperliche Aktivität und die damit einhergehende gesteigerte Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge Gesundheitsrisiken durch Übergewicht abmildern können. Auch gegen Depressionen gilt gerade Ausdauersport als wichtiges Therapieelement.

### **Forscher nutzen Daten aus einer groß angelegten Befragung aus allen US-Staaten**

Wissenschaftler aus den USA haben daher untersucht, wie hoch das Risiko für chronische Erkrankungen bei sehr aktiven übergewichtigen Frauen und bei nicht aktiven normalgewichtigen Frauen ist. Dazu verwendeten sie Daten aus einer in 2015 durchgeführten Studie, in der die Teilnehmer zu ihrem Verhalten und ihrem Gesundheitszustand befragt wurden, und werteten diese statistisch aus.

### **Übergewichtig und sehr aktiv: mehr Risikofaktoren, aber seltener erkrankt**

Sehr aktive übergewichtige Frauen berichteten in der Studie eher von Risikofaktoren für die koronare Herzkrankheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen als normalgewichtige, aber inaktive Frauen. Dazu gehörten Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte und Diabetes. Jedoch kamen bei den hoch aktiven übergewichtigen Frauen trotz dieser Risikofaktoren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, koronare Herzkrankheit oder Herzinfarkte nicht öfter vor, als bei normalgewichtigen, aber inaktiven Frauen. Das Risiko für Schlaganfälle war bei den übergewichtig aber hoch aktiven Frauen sogar geringer als bei den normalgewichtigen Inaktiven.

### **Risiko für andere chronische Erkrankungen, auch Depressionen, aber erhöht**

Das Risiko für Asthma, Arthritis und Depressionen war jedoch bei sehr aktiven übergewichtigen Frauen erhöht. Für Krebs, Nierenerkrankungen oder eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) war dies aber nicht der Fall.

### **Langfristiger Nutzen von viel körperlicher Aktivität bei Übergewicht wird erforscht**

Laut den Forschern scheinen übergewichtige Frauen durch viel körperliche Aktivität das Risiko für die koronare Herzkrankheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen trotz vorhandener Risikofaktoren abwehren zu können. Das Risiko für andere chronische Erkrankungen ist durch das Übergewicht jedoch weiterhin erhöht. Es sei weitere Forschung notwendig, so die Forscher, um die langfristigen gesundheitlichen Vorteile von körperlicher Aktivität bei übergewichtigen Frauen besser zu verstehen.

**Referenzen:**

Pharr JR, Coughenour CA, Bungum TJ. An assessment of the relationship of physical activity, obesity, and chronic diseases/conditions between active/obese and sedentary/ normal weight American women in a national sample. Public Health. 2018 Mar;156:117-123. doi: 10.1016/j.puhe.2017.12.013. Epub 2018 Feb 20.