

Wie beeinflusst Sport die Symptome des PCO-Syndroms?

Datum: 12.07.2022

Original Titel:

Role of exercise training in polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis.

MedWiss - Eine Studie aus Kanada untersuchte jetzt die Ergebnisse mehrerer Studien zum Einfluss von Sport und Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System und die Fruchtbarkeit beim PCO-Syndrom. Der Einfluss von Sportübungen auf die Fruchtbarkeit blieb eher unklar, der Effekt auf Gewicht und Herz-Kreislauf-System war aber positiv.

Beim PCO-Syndrom kann es zu unterschiedlichen Beeinträchtigungen und Symptomen kommen. Eine Studie aus Kanada untersuchte jetzt die Ergebnisse mehrerer Studien zum Einfluss von Sport und Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System und die Fruchtbarkeit beim PCO-Syndrom.

Übergewicht und Unfruchtbarkeit können beim PCO-Syndrom auftreten

Das PCO-Syndrom ist eine Hormon- und Stoffwechselstörung, die häufig zu Übergewicht und schlechten Blutzucker- sowie Blutfettwerten führt. Diese Faktoren beeinflussen das Herz-Kreislauf-System negativ und erhöhen das Risiko für Bluthochdruck oder auch Herzinfarkt. Außerdem ist die Fruchtbarkeit beim PCO-Syndrom durch unregelmäßige Zyklen und einen ausbleibenden Eisprung beeinträchtigt.

Sport hat einen positiven Einfluss auf Übergewicht und Bluthochdruck

Die Wissenschaftler werteten 14 Studien mit 617 Frauen mit PCO-Syndrom aus. Die Qualität der Daten zum Effekt von Sportübungen auf die Fruchtbarkeit war nur mittelmäßig. Hinweise fanden sich für den positiven Effekt der Übungen auf den Zyklus, Schwangerschaften und Eisprungraten. Eine Metaanalyse, also eine Zusammenfassung zeigte, dass Übungen den Taillenumfang reduzieren sowie die Blutfett- und Zuckerwerte und den Blutdruck verbessern konnten.

Der Einfluss von Sportübungen auf die Fruchtbarkeit bleibt daher unklar, der Effekt auf Gewicht und Herz-Kreislauf-System ist aber positiv.

Referenzen:

Benham JL, Yamamoto JM, Friedenreich CM, Rabi DM, Sigal RJ. Role of exercise training in polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Clin Obes.* June 2018. doi:10.1111/cob.12258.