

Wochenendsport genauso gut wie regelmäßiger Sport in der Woche

Datum: 12.09.2018

Original Titel:

Relationship of "weekend warrior" and regular physical activity patterns with metabolic syndrome and its associated diseases among Chinese rural adults

MedWiss - Egal ob am Wochenende geballt oder regelmäßig über die Woche verteilt - mehr als 150 Minuten Sport pro Woche mit moderater Intensität oder mindestens 75 Minuten Sport pro Woche, der stark beansprucht, reichen aus, um zahlreiche gesundheitliche Vorteile zu bieten.

Aufgrund des stressigen Alltags gibt es zahlreiche Personen, die nur am Wochenende sportlich aktiv sind. Es existiert bislang allerdings nur wenig Forschung dazu, ob es für die Gesundheit einer Person besser ist, regelmäßig und verteilt über die Woche Sport zu treiben oder ob es ebenso Vorteile gibt, wenn man die sportliche Aktivität geballt auf das Wochenende legt.

Diese spannende Forschungsfrage wurde nun in einer Studie chinesischer Forscher, die in der Fachzeitschrift *Journal of Sports Science* veröffentlicht wurde, beschrieben. Die chinesischen Forscher werteten in ihrer Studie aus, ob ausschließliches Sport treiben am Wochenende im Gegensatz zu regelmäßiger sportlicher Aktivität im Zusammenhang mit dem Metabolischen Syndrom und den damit assoziierten Krankheiten stand. Bei dem Metabolischen Syndrom liegen vier ungesunde Komponenten kombiniert vor: ein hoher Blutdruck, Vorstufen von Diabetes, ein zu hohes Körpergewicht mit zu viel Körperfett im Bauchraum und nicht optimale Blutfettwerte.

Wochenendsport erwies sich als genauso gesund wie regelmäßiger Sport

Als Studienteilnehmer dienten 13505 Frauen und 6997 Männer. Beim Vergleich der Menschen, die am Wochenende körperlich aktiv waren mit jenen, die gar kein Sport trieben, zeigte sich, dass die am Wochenende aktiven ein niedrigeres Risiko für das Metabolische Syndrom, Diabetes und Bluthochdruck aufwiesen. Diese Ergebnisse ähnelten den Resultaten, die bei der Analyse der regelmäßigen Sportler, die mehr als 3-mal in der Woche Sport ausübten, gesehen wurden. Sowohl am Wochenende als auch regelmäßig sportlich aktive Personen wiesen eine 10-60 %ige Reduktion erhöhter Blutdruck-, Blutzucker-, und Blutfettwerte (hier: Triglyceride) auf. Bei Männern wurden zudem günstige Effekte auf den Taillenumfang (als Indikator für das Fett im Bauchraum) gesehen. Als ausreichenden Umfang für diese positiven Effekte definierten die Studienautoren mindestens 150 Minuten Sport pro Woche mit moderater Intensität oder mindestens 75 Minuten Sport pro Woche mit starker Intensität.

Zusammenfassend zeigte diese Studie, dass sowohl Sport am Wochenende als auch regelmäßiger Sport über die Woche verteilt einen günstigen Einfluss auf die Gesundheit der Menschen hatte und das Risiko für das Metabolische Syndrom und zwei seiner Komponenten, Diabetes und Bluthochdruck, senkte.

Referenzen:

Xiao J, Chu M, Shen H, Ren W, Li Z, Hua T, Xu H, Liang Y, Gao Y, Zhuang X. Relationship of "weekend warrior" and regular physical activity patterns with metabolic syndrome and its associated diseases among Chinese rural adults. *J Sports Sci.* 2018 Sep;36(17):1963-1971. doi: 10.1080/02640414.2018.1428883. Epub 2018 Jan 18.