



Nicht nur das Körpergewicht reduzieren, auch Fitness und Muskelkraft sind wichtig

Körperliche Inaktivität und Übergewicht sind bekanntermaßen eng miteinander verbunden. Eine flämische Studie untersuchte nicht nur diesen Zusammenhang sondern die möglicherweise unterschiedlichen Auswirkungen beider Größen auf kardiorespiratorische Fitness und Muskelkraft unter Berücksichtigung des Geschlechts. Bei 807 Männer und 633 Frauen im Alter von 18- 75 Jahren wurde die sportliche Aktivität erfragt sowie die Kraft verschiedener Muskeln und die Ausdauerleistungsfähigkeit bestimmt. Anhand des BMI wurden 3 verschiedene Gruppen (BMI<25, BMI 25- 30 und BMI> 30 kg/m²) gebildet.



Die sportliche Aktivität und das Fitnesslevel waren nur bei den Männern eng mit Übergewicht korreliert. Diese geschlechtsbedingten Unterschiede sind möglicherweise auf ein unterschiedliches Sportverhalten beider Geschlechter zurückzuführen, während Frauen eher im Haushalt körperlich aktiv sind, betreiben Männer in der Regel 1 h mehr gezielten Gesundheitssport in der Woche. Die relative VO₂max, sowie die Kraft der Kniestrecker und -beuger bezogen auf die fettfreie Masse zeigten hingegen bei beiden Geschlechtern eine enge negative Korrelation zum BMI. Auch die Zeit vor dem Fernseher begünstigte das Übergewicht. Wenn man Probanden einer BMI-Klasse verglich, zeigten Patienten mit geringerem Bauchumfang eine bessere Ausdauerleistungsfähigkeit sowie eine höhere sportliche Aktivität. Unabhängig von der sportlichen Aktivität, war die Muskelkraft bei adipösen Menschen geringer. Die Ergebnisse der Studie belegen die geringere körperliche Aktivität sowie eine schlechtere Ausdauer und Muskelkraft bei adipösen Männern und Frauen. Sie stellen aber zusätzlich die Bedeutung der Bestimmung des Bauchumfangs sowie der körperlichen Fitness bei klinischen Untersuchungen adipöser Menschen heraus. Übergewichtige Menschen sollten zusätzlich zur allgemeinen körperlichen Bewegung zu einem gezielten Krafttraining motiviert werden.

Quellen:

Duvigneaud N, Matton L, Wijndaele K, Deriemaeker P, Lefevre J, Philippaerts R, Thomis M, Delecluse C, Duquet W: Relationship of obesity with physical activity, aerobic fitness and muscle strength in Flemish adults. *J Sports Med Phys Fitness* 48 (2008) 201-210)