



Übergewichtige in Bewegung bringen – Stoffwechsel korrigieren

12 Frauen mit extremem Übergewicht im Alter von 44-61 Jahren führten 3 Monate lang zweimal pro Woche eine einstündige Wassergymnastik durch. Nach dieser Zeit konnte zwar kein signifikanter Einfluss auf das Körpergewicht festgestellt werden, aber viele Anzeichen eines metabolischen Syndroms wurden signifikant positiv beeinflusst. So kam es zu einer verbesserten Glukosetoleranz, einer Abnahme des atherogenen Index und erniedrigten LDL- und Gesamtcholesterinspiegeln. Auch wenn die Adiponektinkonzentration im Mittel unverändert war, fand sich eine Korrelation zu den Cholesterinwerten sowohl vor wie nach dem Training. Die Ergebnisse belegen den hohen präventiven Wert körperlicher Aktivität bei Stoffwechselstörung im Zusammenhang mit Übergewicht, unabhängig von einer möglichen trainingsbedingten Gewichtsreduktion.

Quellen:

Nowak A, Pilaczynska-Szczesniak L, Sliwicka E, Deskur-Smielecka E, Karolkiewicz J, Piechowiak A: Insulin resistance and glucose tolerance in obese women: the effect of a recreational training program. J Sports Med Phys Fitness 48 (2008) 252-258)