



Übergewicht gefährlicher als mangelnder Sport *Übergewicht gefährlicher als mangelnder Sport*

Es ist hinlänglich bekannt, dass wenig oder kein Sport und Übergewicht dem Herzen und Gefäßen schaden. Was schwedische Forscher von der Universität in Umea nun herausgefunden haben, ist jedoch neu. Sie analysierten Gesundheitsdaten von knapp 743.500 schwedischen Männern. Sowohl bezüglich des Body-Mass-Indexes (BMI) wie hinsichtlich der körperlichen Fitness unterteilten die Forscher die Männer in vier gleichgroße Gruppen. Die Einteilung bei der Fitness basierte auf den Ergebnissen von Fitnessstests. Beim BMI waren die Gruppen untergewichtig (BMI kleiner 18), normalgewichtig (BMI 18 bis kleiner als 25), übergewichtig (25 bis 30) und fettleibig (größer als 30). Zusammenfassend lässt sich sagen: je besser die Fitness, desto geringer das Risiko für einen Herzinfarkt. Je höher der BMI, desto größer das Herzinfarktrisiko. Erstaunlich war, dass selbst die Übergewichtigen und Fettleibigen, die in den Fitnessstests besonders gut abschnitten hatten, ein höheres Infarktrisiko als die Normalgewichtigen hatten. Also jene, die bei den Fitnessstests am schlechtesten abschnitten und am unfittesten waren.

"Diese Ergebnisse sind keineswegs als Plädoyer gegen Sport zu werten", konstatiert Peter Hoffmann, Kardiologe in der Schönhauser Allee in Berlin. Denn Sportlichkeit am Ende des Teenager-Alters, denn die Anfangsuntersuchung der teilnehmenden Männer wurde im Zuge Wehrdienstmusterung im Alter von 17 bis 19 Jahren durchgeführt, senkt das Risiko für einen Herzinfarkt. Fitness wiegt aber Übergewicht nicht auf. Oder anders formuliert: Übergewicht ist gefährlicher für einen möglichen Herzinfarkt als mangelnde Fitness. Also lieber normalgewichtig und wenig fit als übergewichtig und fit, zumindest hinsichtlich der Herzgesundheit. Am allerbesten ist es jedoch natürlich, normalgewichtig und fit zu sein. Dies ist sozusagen der Idealzustand. Die Ergebnisse der Studie sollten natürlich nicht überbewertet werden. So ist unklar, welche genetischen Faktoren hineinspielen, die vielleicht für ein robustes oder weniger robustes Herz sorgen. Auch der BMI als Indikator für Unter-, Normal- oder Übergewicht ist nicht unumstritten. Fakt ist jedoch, dass Patienten nicht nur im Sinne ihrer Herzgesundheit auf ihr Gewicht achten sollten und sportliche Bewegung unabhängig vom Lebensalter wärmstens zu empfehlen ist.

Pressekontakt

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann
Schönhauser Allee 75
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net
kontakt@praxis-hoffmann.net

Firmenkontakt

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann
Schönhauser Allee 75
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net
kontakt@praxis-hoffmann.net

Peter Hoffmann, Ihr Kardiologe und Internist in Berlin, und sein Team setzen alles daran, dass Sie bestmöglich beraten und behandelt werden. Wir wollen, dass Sie sich in unserer Praxis wohl fühlen. Nur so kann das notwendige Vertrauen entstehen und den Behandlungserfolg nachhaltig sichern.