

Fitness schlägt Gewicht: Neue Studie revolutioniert Herzgesundheit!

Eine neue Studie zeigt, dass körperliche Fitness wichtiger für die Gesundheit ist als Übergewicht, mit Implikationen für die Sterblichkeit.

University of Virginia, USA - Eine bahnbrechende Studie von Forschern der University of Virginia hat die angenommenen Gesundheitsrichtlinien auf den Kopf gestellt. Laut der Analyse, die im British Journal of Sports Medicine veröffentlicht wurde, sind körperliche Fitness und Aktivität ü wichtiger für die Gesundheit als das Körpergewicht selbst. Das Team untersuchte fast 400.000 Menschen im Alter von 42 bis 64 Jahren und stellte fest, dass übergewichtige oder fettleibige Personen, die fit sind, ein Sterberisiko haben, das vergleichbar ist mit dem von Normalgewichtigen. Der Professor Siddhartha Angadi betonte, dass Fitness weit über das Kalorienverbrennen hinausgeht und eine entscheidende Rolle im Kampf gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielt.

Wichtige Ergebnisse der Studie

Die Forscher fanden heraus, dass körperlich inaktive Menschen ein zwei- bis dreimal höheres Risiko hatten, an Herzkrankheiten oder anderen Ursachen zu sterben. Die größte Risikominderung wurde bei Personen festgestellt, die ihren Aktivitätslevel nur moderat steigerten, etwa durch tägliches zügiges Gehen. Übergewicht allein, ohne Berücksichtigung der Fitness, scheint also nicht das alleinige Kriterium für die Gesundheit zu sein, wie **springer.com** zeigt. Diese Erkenntnisse heben hervor, dass auch Menschen mit Übergewicht durch regelmäßige Bewegung

signifikant die Gesundheitsrisiken senken können.

Zusätzlich wird in der Analyse unterstrichen, dass eine diverse Teilnehmergruppe von Bedeutung ist, um ein umfassenderes Bild zu erhalten. 33 % der Studienteilnehmer waren Frauen, was eine anständigere Repräsentation im Vergleich zu früheren, hauptsächlich männlich dominierten Studien darstellt. Das Thema Körpergewicht und Gesundheit erweist sich als weit komplizierter als bislang angenommen, und Bewegungsmangel scheint eine viel gravierendere Bedrohung darzustellen als Übergewicht allein.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ort	University of Virginia, USA
Quellen	• www.heute.at • link.springer.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at