



## Bare trening fjerner magen

Magefett er en kjent risikofaktor for diabetes og hjertesykdom. Det kreves mer enn bare kalorikutt for å redusere omfanget av disse fettlagrene.

All overvekt fører med seg en øket risiko for de nevnte sykdommene, men det er naturligvis ikke alle overvektige som blir syke. Det har vist seg at risikoen stiger hvis kroppsformen er "feil type".

Overvektige mennesker som har større fettlager rundt magen, såkalt epleform, har større sannsynlighet for å utvikle sykdom enn personer som lagrer fett på hofter og lår, såkalt pæreform.

### Helserisiko

Slikt magefett er assosiert med det som kalles metabolsk syndrom. Betegnelsen innebærer en samling symptomer som øker risikoen for hjertesykdom og diabetes.

Minst tre av følgende symptomer må være til stede for at personen skal ha metabolsk syndrom:

- magefett
- høy verdi av fettpartikler i blodet
- lav verdi av "god" kolesterol i blodet
- høyt blodtrykk
- øket mengde sukker i blodet

Studier undersøker nå en sjette risikofaktor, nemlig størrelsen på fettcellene like under huden, det såkalte subkutane fett. Det har vært kjent at størrelsen på disse kan reduseres med trening, men ikke om intensiteten på treningen har noe å si.

### Trening mest effektiv

I studien som ble utført ble 45 overvektige kvinner satt på en diett som ga et ukentlig underskudd på 2.800 kalorier. Noen gjennom kun kosthold, mens andre supplerte med trening i ulike intensiteter.

Resultatet etter 20 uker var at alle gruppene hadde lavere kroppsvekt samt redusert fettprosent og livvidde.

Kvinnene som kun endret kostholdet viste ingen forandring i størrelsen på underhudsfettcellene rundt magen.

Det gjorde derimot gruppene som trente i tillegg - de hadde redusert størrelsen på disse cellene med omkring 18 prosent. Uavhengig av intensiteten på treningen.

Selv om studien var av begrenset størrelse viser den med all tydelighet at den mest effektive måten å redusere magefettcellenes størrelse på, og dermed også risikoen for å utvikle diabetes og hjertesykdom, er å trene i tillegg til å ha et sunt kosthold.

**Kilde:** International Journal of Obesity

Foto: © iStockphoto.com/creacart