

Hormonbehandling med østrogenplaster giver bedre virkning af styrketræning

Kvinder mister hurtigere muskelmasse omkring overgangsalderen, muligvis på grund af faldet i østrogen, og samtidig er den muskelopbyggende effekt af styrketræning svækket. Nu har en gruppe forskere fra Aarhus Universitet vist, at disse problemer kan afhjælpes ved hormonbehandling gennem huden med østrogenplaster. I forsøget deltog 31 sunde, utrænede kvinder, der var mindre end 5 år efter overgangsalderen. Der blev trukket lod mellem plaster med og uden hormoner, så hverken kvinderne eller lægerne vidste hvem der fik hvilken behandling. Alle fik 12 ugers styrketræning. Kvinderne der fik østrogenbehandling fik ca dobbelt så stor stigning i muskelmasse sammenlignet med dem, der fik snydeplaster uden hormon. Resultaterne viser, at østrogenbehandling gennem huden med plaster giver bedre effekt af styrketræning.

Dam TV, Dalgaard LB, Ringgaard S, Johansen FT, Bisgaard Bengtsen M, Mose M, et al. Transdermal Estrogen Therapy Improves Gains in Skeletal Muscle Mass After 12 Weeks of Resistance Training in Early Postmenopausal Women. *Front Physiol.* 2020;11:596130.