



# Effekt af styrketræning ved indtag af p-piller hos utrænede kvinder

Resultat-uddrag fra en videnskabelig artikel, som er accepteret i tidsskriftet *Frontiers in Physiology*, 2019; 10:824.

*Influence of Oral Contraceptive Use on Adaptations to Resistance Training* – af Line B Dalgaard og kollegaer, 2019.

## Formål

Mange kvinder i den fertile alder bruger p-piller som prævention. Dette studie undersøgte muskel- og sene-tilpasninger ved 10 ugers styrketræning i en gruppe af utrænede kvinder, der var hhv. brugere og ikke brugere af 3. generations p-piller.

## Konklusion

Styrketræning forøgede muskel- og sene-vævsarealet i begge grupper. Der var en tendens til, at de kvinder, der indtog p-piller havde en større stigning i muskel tværsnitsarealet end de kvinder, der ikke tog p-piller. Ændringen i tværsnitsarealet skyldtes en større ændring af tværsnitsarealet i type I fibre. Fundene synes at være relateret til mængden af syntetisk østrogen (ethinyl estradiol) i p-pillerne. Styrken målt ved maksimal knæstyrke og 1 RM knæ-ekstension steg i begge grupper og der var ingen statistisk forskel i stigningen grupperne imellem.

## Forskerne udtaler

Da lidt over halvdelen af de danske kvindelige eliteatleter bruger p-piller er det centralt at få klarlagt betydningen af brug af p-piller for både responset på træning og præstationsevnen. Fundene i nærværende forsøg indikerer, at brug af p-piller potentielt fremmer muskeltilvækst ved styrketræning. Der er dog brug for flere længerevarende kontrollerede træningsforsøg for at få dette bekræftet og sammenholdt med potentielle positive eller negative effekter forbundet med brug af p-piller.



## **Team Danmark udtaler**

I Team Danmark ønsker vi at blive klogere på den kvindelige atlet, herunder også betydningen af brug af p-piller for træningsrespons, præstation og helbred. Da p-piller manipulerer med flere af kvindens hormoner, kan p-piller måske influere på tilpasningen til styrketræning. Styrketræningsforsøgene med 2. eller 3. generations p-piller tyder ikke på, at brugen af disse to p-pille-typer hæmmer udbyttet af styrketræningen på muskeltilvæksten. Der er dog andre studier, der tyder på, at brug af p-piller har en negativ indflydelse på restitutionstiden efter et hårdt træningspas og risikoen for depression, men potentielt reducerer risikoen for korsbåndsskader. Sidstnævnte faktorer er dog ikke afklaret endnu for trænede atleter. Beslutningen om brug eller ikke-brug af p-piller bør derfor tage udgangspunkt i typen af atlet, og om man er påvirket negativ af symptomer relateret til menstruationscyklus eller brug af p-piller. På trods af, at data ikke er entydige på området, bør denne viden indgå i overvejelserne om brug af p-piller.