Foto: bildarkivet.se

Fysisk Aktivitet vid **Metabola syndromet**

- ett riskabelt förstadium till ohälsa

Tillsammans med andra symtom kan bukfetma vara ett tecken på det metabola syndromet, ett förstadium till bland annat hjärt- och kärlsjukdom och diabetes.

Metabolism betyder ämnesomsättning och ett syndrom är en grupp sjukdomar som hör ihop. De två huvudsymtomen vid metabola syndromet är bukfetma (midjemått max 102 cm för män, 88 cm för kvinnor) och sänkt känslighet för insulin, vilket mäts genom mängden socker i blodet. Insulinresistens kan uppkomma om blodets koncentration av fettsyror ökar, så som det gör vid bukfetma.

Riskfaktorer

Det metabola syndromet uppstår genom ett komplext samband mellan arv och miljö. Troliga bakomliggande faktorer till den stora ökningen av det metabola syndromet är förändringar i livsstil såsom; fysisk inaktivitet, ohälsosamma mat- och dryckesvanor med en obalans mellan energiintag och energiförbrukning samt kronisk stress och psykosociala faktorer. Att begränsa mängden stillasittande tid kan vara lika avgörande som att öka mängden fysisk aktivitet.

Friskfaktorer

Livsstilsförändring är grunden i alla förebyggande insatser och en effektiv behandling av det metabola syndromet. Ökad fysisk aktivitet är den viktigaste hörnstenen tillsammans med bättre vanor inom de områden som är aktuella. Fysisk aktivitet kan påverka de flesta komponenter i det metabola syndromet.

Rekommendationer

Konditionsträning: Totalt minst 150 minuter per vecka med måttlig intensitet (3-7 gånger/ vecka), det vill säga aktivitet som ger lätt andfåddhet och värmekänsla såsom promenader, cykling, simning. Eller minst 75 minuter på hög intensitet (3-5 gånger/ vecka), vilket innebär att aktiviteten ger en markant ökning av puls och andning. Alternativt en kombination av aktivitet av måttlig och hög intensitet. Att dela upp aktiviteter i exempelvis tiominuters perioder och upprepa dessa tre gånger under dagen kan vara lika effektivt som en sammanhängande period av 30 minuter träning.

- Vid övervikt/ fetma gäller dubblerad dos för konditionsträning i kombination med kostomläggning.
- Var uppfinningsrik i vardagen, ta trapporna i stället för hissen, promenera istället för att åka bil kortare sträckor och sitt mindre tid varje dag.
- Använd gärna stegräknare för att mäta mängden steg under ett par veckor.
- Styrketräning: 8-10 övningar 2-3 gånger/vecka (8-12 repetitioner, minst 1 set).

Källa: FYSS 2017

Textansvarig: Helena Månsson Sandberg Fysioterapeut Folkhälsoenheten Region Jämtland Härjedalen