Foto: bildarkivet.se

Fysisk Aktivitet vid **Övervikt och fetma**

Kroppsvikten är resultatet av energibalansen, det vill säga intag minus utgifter. Den rimligaste förklaringen till varför fetma har accelererat under den senaste tiden är att vi lever med en oförändrad genetisk uppsättning, medan miljön runt omkring oss påtagligt har förändrats. Intaget av energi har påverkats genom att vi har god tillgång till energität kost med mycket fett och socker. Likaså har energiutgifterna reducerats till följd av ett samhälle där fysisk aktivitet har minimerats.

Det är den långsiktiga energibalansen som är avgörande, vilket till stor del handlar om livsstil. Det vill säga att välja aktivitet såsom promenader, cykling och att gå i trappor framför inaktivitet i form av exempelvis TV tittande och bilåkning. ”Smygmotion” i vardagslivet är den fysiska aktivitet som vi inte betraktar som motion eller träning. Att stå istället för att sitta och att vara i smårörelse har effekt på basalomsättningen. Sådan aktivitet kan uppgå till 150-250 kcal per dag och kan på lång sikt innebära en större möjlighet att hålla kroppen i energibalans. Kroppen är dock energisnål och att gå ner i vikt endast genom att öka den fysiska aktiviteten har i praktiken visat sig vara mycket svårt. För många med övervikt och fetma kan det dessutom vara svårt att röra sig på grund av mekaniska hinder, skadebenägenhet med mera.

Riskfaktorer

Tiden i stillasittande per dygn. Många undersökningar visar att ju fler timmar om dagen som tillbringas stillasittande desto högre kroppsvikt.

Friskfaktorer

Ökad kondition utan viktnedgång har gynnsamma hälsoeffekter. Undersökningar visar att fysisk aktivitet ökar det allmänna välbefinnandet, kan ha stämningshöjande effekter samt sänka stressbenägenheten. Även den egna kroppsuppfattningen tycks påverkas positivt av ökad fysisk aktivitet.

Rekommendationer

Vid övervikt och fetma rekommenderas konditionsträning kombinerat med kostomläggning för att gå ner i vikt minst 5 procent, vilket kan anses vara en kliniskt signifikant viktnedgång.

Konditionsträning: Totalt minst 300 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 150 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 flera gånger under dagen kan vara lika effektivt som en sammanhängande period av träning. Detta är allmänna rekommendationer för personer med övervikt/ fetma men för alla är det inte rimligt att med en gång nå upp till dessa rekommendationer. Därmed viktigt att sätta realistiska mål, börja i liten skala och hitta aktiviteter som är genomförbara. Vattengymnastik, cykling och simning tillhör typ av aktiviteter som visat sig vara speciellt effektiva, då kroppsvikten reduceras och viktbärande leder avlastas. Gruppaktiviteter har visat sig speciellt framgångsrikt.

Kontraindikationer

Under förutsättning att nivån anpassas till individen finns inga kontraindikationer för fysisk aktivitet. De risker som finns är i princip desamma som gäller vid alla andra tillstånd. Mekaniska belastningsproblem utgör ofta praktiska begränsningar som gör det nödvändigt att hitta motionsformer som passar överviktiga individer.

Källa: FYSS 2017

Textansvarig: Helena Månsson Sandberg Sjukgymnast Fysioterapeut Region Jämtland Härjedalen