



## 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 det faktum att vi lever med en oförändrad genetisk uppsättning, medan miljön runt omkring oss har förändrats dramatiskt. Intaget av energi har påverkats genom att vi har tillgång till välsmakande och energitäta kost med höga mängder fett och socker. Energiutgifterna har reducerats till följd av ett samhälle där fysisk aktivitet har minimerats. *Denna kombination av energitäta föda och obetydliga energiutgifter är därför sannolikt förklaringen till den uppseglade fetma epidemin.*

Det är den långsiktiga energibalansen som är avgörande, vilket till stor del handlar om livsstil: att välja aktivitet (*promenader, cykling, gå i trappor*) framför inaktivitet (*TV tittande, bilåkning, dator etc.*). ”Smygmotion” i vardagslivet utgörs av den fysiska aktivitet som vi inte betraktar som motion eller träning. Att stå istället för att sitta, att vara i smårörelse och till och med att skratta 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.

### **Risikfaktorer**

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

Ökad kondition utan viktnedgång har gynnsamma hälsoeffekter. Undersökningar visar också 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**

- Registrera hur mycket: Fysisk aktivitet går att mäta till exempel genom stegräknare. Sätt realistiska mål.

Börja i liten skala och hitta aktiviteter som är lustbetonade och genomförbara. Vattengymnastik, cykling och simning tillhör typ av aktiviteter som visat sig vara speciellt effektiva, då kroppsvikten reduceras och vikt bärande leder avlastas. Gruppaktiviteter har visat sig speciellt framgångsrikt.

### **Kontraindikationer**

En promenad kan innebära en hög fysiologisk belastning för en otränad person med övervikt jämfört med en normalviktig. Starta därför försiktigt, en halvtimmes promenad per dag kan vara för mycket i början.

**Källa: FYSS 2008**