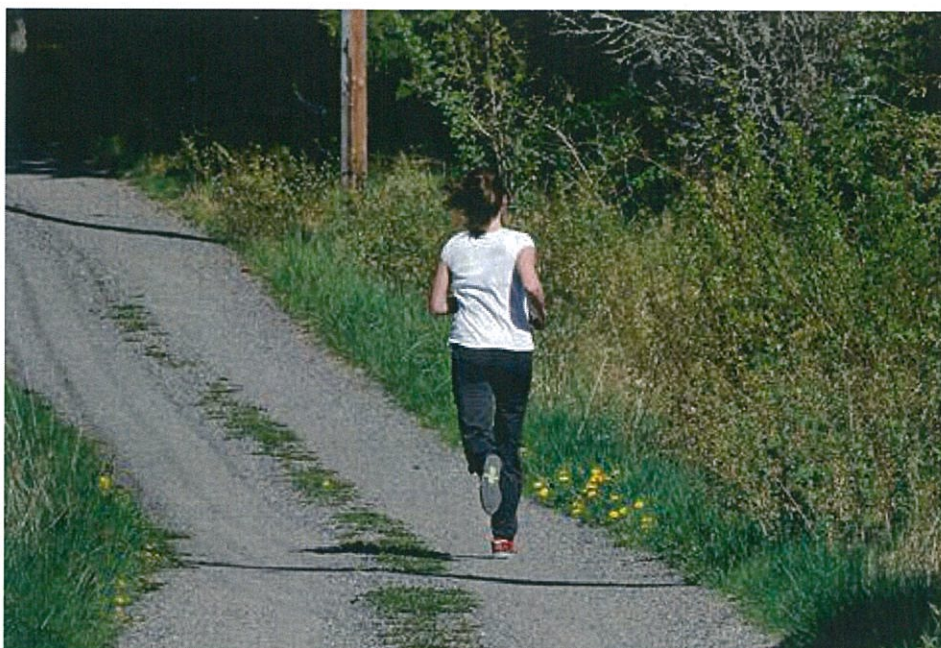


SvD NYHETER

Dags att anpassa träningsråden nedåt

De danska resultaten som visar att måttlig jogg är bäst för hälsan är långt ifrån de första i sitt slag. Nu höjs röster internationellt för att anpassa dagens råd om 150 minuters motion i veckan.



PERSPEKTIV HENRIK ENNART

3 februari 2015 kl 08:55, uppdaterad: 3 februari 2015 kl 22:06

De senaste åren har det skett ett skifte i synen på fysisk aktivitet och hälsa.

Förr tänkte man sig ett närmast rakt samband där mer träning alltid var bättre.

Den bild som nu tonar fram liknar snarare ett upp-och-nedvänt U.

Den största hälsovinsten kommer redan då vi reser oss upp från stolen och tar några stapplande steg bort till kaffeautomaten.

Ytterligare hälsovinster, men redan där aningen mindre i förhållande till insatsen, när man genom att ta promenader.

I **toppen** på det upp-och-ned vända hälso-U:et hittar vi den grupp som ägnar sig åt att gå raskt eller jogga i ganska måttlig fart drygt ett par timmar i veckan. Precis som i den danska studien som följt joggare sedan 1970-talet.

För dem som tränar ännu hårdare finns det tecken på att hälsovinsten avtar en smula. Orsaken är inte klarlagd. Kanske tar det höga blodtrycket ut sin rätt. Kanske får de som tränar hårt mer skador och slutar träna. Eller så domineras gruppen av tävlingsmänniskor som tappar lusten när resultaten försämras.

Det finns ingen anledning att avråda någon från att träna hårt om man vill det. Många gör det självklart av andra skäl än att leva maximalt länge.

Men de nya resultaten från Copenhagen heart study - och andra liknande - väcker ändå frågan om dagens rekommendation om 150 minuters fysisk aktivitet i veckan (ofta uttryckt som 30 minuter varje vardag) är den som bäst är anpassad till modern forskning.

Där finns ju även nya rön som visar att några minuters högintensiv träning tycks ha lika stor betydelse för hälsan som längre perioder av lättare motion.

Frågan restes senast i en ledare i ansedda British medical journal där det påpekades att en tredjedel av jordens befolkning inte är tillräckligt fysiskt aktiv. Men inte nog med det. En mycket stor del av dem som tränar är unga människor under 30 år.

Andelen stillasittande ökar alltså med åldern. Över 50 rör sig mer än hälften för lite och i pensionsåldern har andelen ökat till två av tre. Men trots att äldre borde vara en viktig målgrupp för motionskampanjerna är målet för dem lika högt satt som för yngre grupper: 150 minuters träning i veckan.

För många - och inte bara äldre - känns det säkert orealistiskt, ouppnåeligt och enbart avskräckande.

Samtidigt finns alltså ett pärlband av forskningsresultat som de senaste åren visat att det är mycket stora hälsovinster att hämta redan vid en betydligt lägre träningsdos.

En amerikansk studie som följde en kvarts miljon människor har rapporterat att personer i åldern 50-71 år som tränade måttligt hårt (det går att prata medan man går eller joggar) mindre än en timme i veckan minskade risken för att dö under studiens gång med 15 procent.

Den som alternativt tränade hårt 20 minuter i veckan (då är man för andfådd för att prata) minskade risken med 23 procent.

Andra forskare har rapporterat att de som gick till fots mindre än 74 minuter i veckan löpte 19 procent lägre risk att dö medan studien pågick, jämfört med dem som inte gjorde någonting alls.

Det är självklart fortfarande vettigt att träna 150 minuter i veckan, men frågan, som allt fler forskare ställer sig, är om inte samhället skulle ha mer att vinna på att sänka ribban en aning och fokusera sina insatser på att få igång dem som är helt passiva.

För den som väl börjat röra på sig är det sedan lättare att själv öka dosen.

HENRIK ENNART

08-13 56 29 henrik.ennart@svd.se