

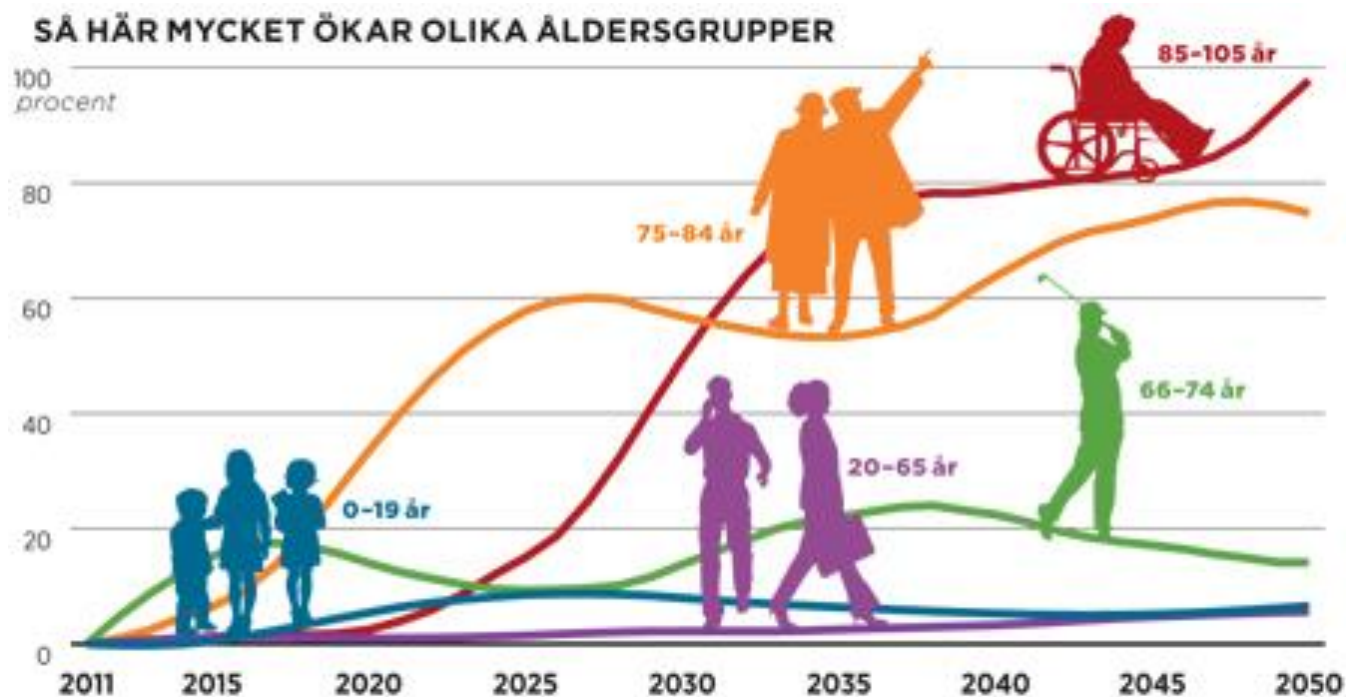
SATSA GRÖNT FYSISK AKTIVITET

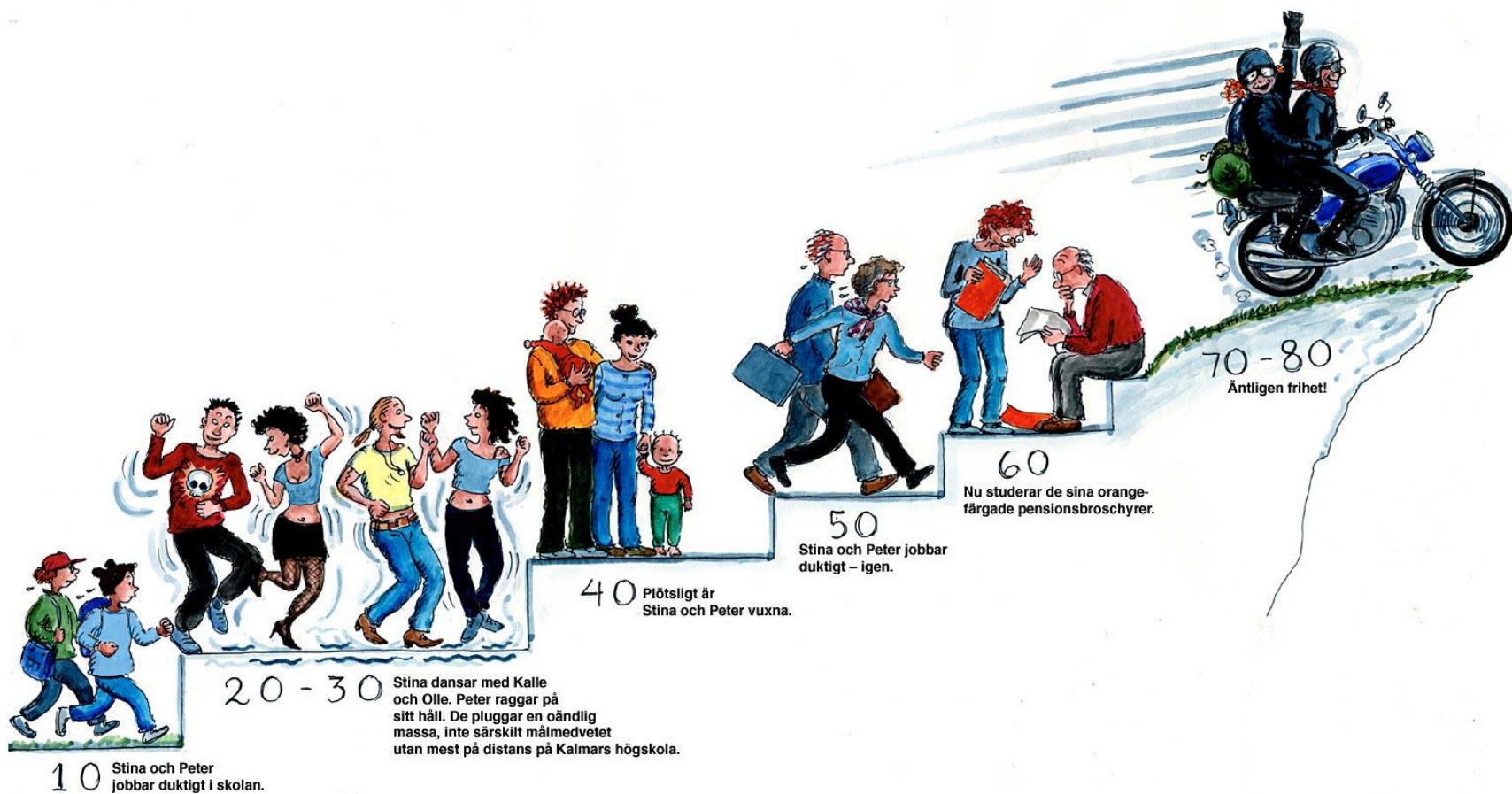
Tina Modin

Folkhälsa & Samhälle, Örebro läns Idrottsförbund



BEFOLKNINGSUTVECKLINGEN I SVERIGE





FYRA HÖRNPELARE FÖR HÄLSOSAMT ÅLDRADE

FYSISK AKTIVITET

GODA MATVANOR

SOCIAL SAMVARO

MENINGSFULLHET

BROMSA

ÅLDRANDET



*Finns det något som
kan kallas För
ungdomens källa så är
det fysisk aktivitet*

.....

Vad är Fysisk aktivitet?

All muskelrörelse som ger ökad energiomsättning

Sju olika typer av fysisk aktivitet

- Omedvetna, automatiserad muskelaktivitet
- Vardaglig aktivitet
- Förflyttning till och från jobb eller skola
- Arbetsbelastning
- Hobby
- Motion
- Idrottsträning

- Effekten är olika
 - Intensitet (hur hårt?)
 - Duration (hur länge?)
 - Frekvens (hur ofta?)



Motsatsen till fysisk aktivitet är stillasittande. Låg energiförbrukning och låg muskelaktivitet $\geq 1,5$ METs

HUR MYCKET FYSISK AKTIVITET BEHÖVER VI?



(YFA, 2017)

- Aerob fysisk aktivitet minst 150 minuter per vecka på måttlig intensitet eller minst 75 minuter på hög intensitet. Kan kombineras och bör spridas ut över veckan. Passen bör minst vara tio minuter långa.
- Muskelstärkande fysisk aktivitet bör utföras minst 2 ggr/vecka för flertalet av kroppens stora muskelgrupper.
- Äldre (personer över 65 år) bör även träna balans. Ska prioriteras vid uttalad muskelsvaghet och fallrisk.
- Det är aldrig för sent att börja träna.
- Långvarigt stillasittande bör undvikas.
- Mer är bättre och allt är bättre än inget!

GÄLLER DET ALLA ÄLDRE?

- Äldre och individer med kroniska sjukdomstillstånd och/eller funktionsnedsättningar, som gör att rekommendationerna inte kan uppnås, bör vara så fysiskt aktiva som tillståndet medger.
 - Beroende på sjukdom/funktionsnedsättning finns särskilt rekommenderade träningsupplägg som dessa personer kan använda sig av.
- Vid osäkerhet konsultera Hälso- och sjukvården.

Hur ser den fysiska aktiviteten ut i den vuxna befolkningen?

Medel- och högintensiv FA, 4%

Lågintensiv FA
34%

Stillasittande
62%

...7 % klarade rekommendationerna för fysisk aktivitet!

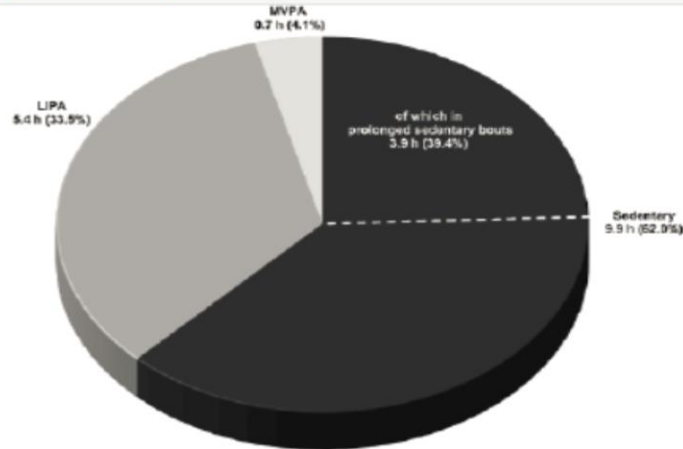


Ekblom-Bak et al, Plos One 2015

STILLASITTANDE

Svenskar sitter mest i världen!?

Accelerometer, 4 dagar- 1 vecka, n 948
(51 % kv) 50-64 år



- ✓ 9 - 10 timmar sittande i snitt
- ✓ 3 - 4 timmar långvarigt sittande utan avbrott
- ✓ **bara 7 % uppfyllde rekommendationerna för fysisk aktivitet!**



Ekblom Bak E, et al. PLoSOne 2015;e pub May

(Ekblom Bak E, et al.,2015)

Farligt att sitta still!

”All vaken aktivitet i liggande eller sittande position, som innebär muskulär inaktivitet i de större muskelgrupperna i kroppen och som är karakteriserad av en låg energiförbrukning nära den basala.”

En av de senaste meta-analyserna $\approx$ 800 000 studiedeltagare

Högst tid i stillasittande vs minst;

- 112% ökad risk för diabetes
- 147% ökad risk för hjärt-kärlsjukdom
- 90% ökad risk för hjärt-kärldödlighet
- 49% ökad risk för förtida död alla orsaker
- 20 % ökad risk för all cancer (Colon och endometriskancer)



Wilmot et al Diabetologia (2012) 55:2895–2905
Biswass A et al. Ann Intern Med 2015; 162:123–32.
Ekelund U et al. Lancet 2016; 388: 1302–10.
Lynch et al, Curr Epi Rep, 2017
Moore, JAMA Intern Med, 2016

HUR VANLIGA ÄR DE OHÄLSOSAMMA LEVNADSVANORNA?

- Daglig rökning 13%
- Riskabla alkoholvanor 14%
- Otillräcklig fysisk aktivitet 35%
- Ohälsosamma matvanor 20%

Ökad risk för bl.a. diabetes, hjärtsjukdom,
cancer, leverskador, olycksfall, psykisk ohälsa,
alkoholberoende, högt blodtryck,
övervikt/fetma.

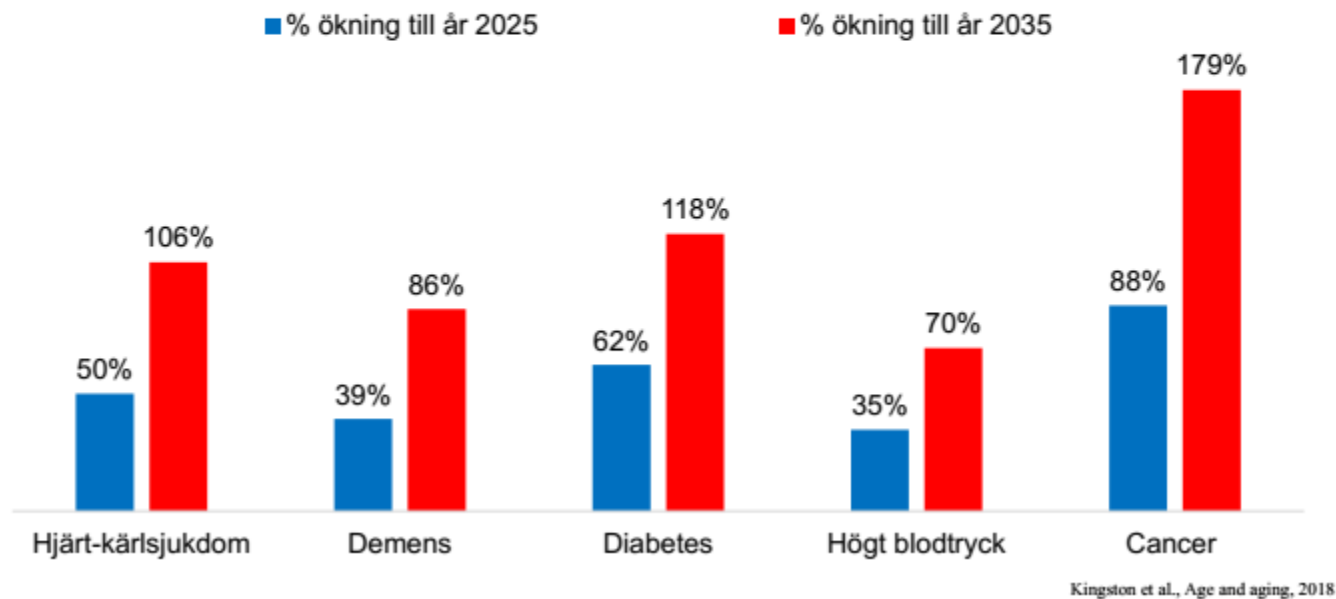
NCD – NONCOMMUNICABLE DISEASE (ICKE SMITTSAMMA SJUKDOMMAR)

- Hjärt-kärl sjukdom
- Diabetes
- Cancer
- Kroniska lungsjukdomar

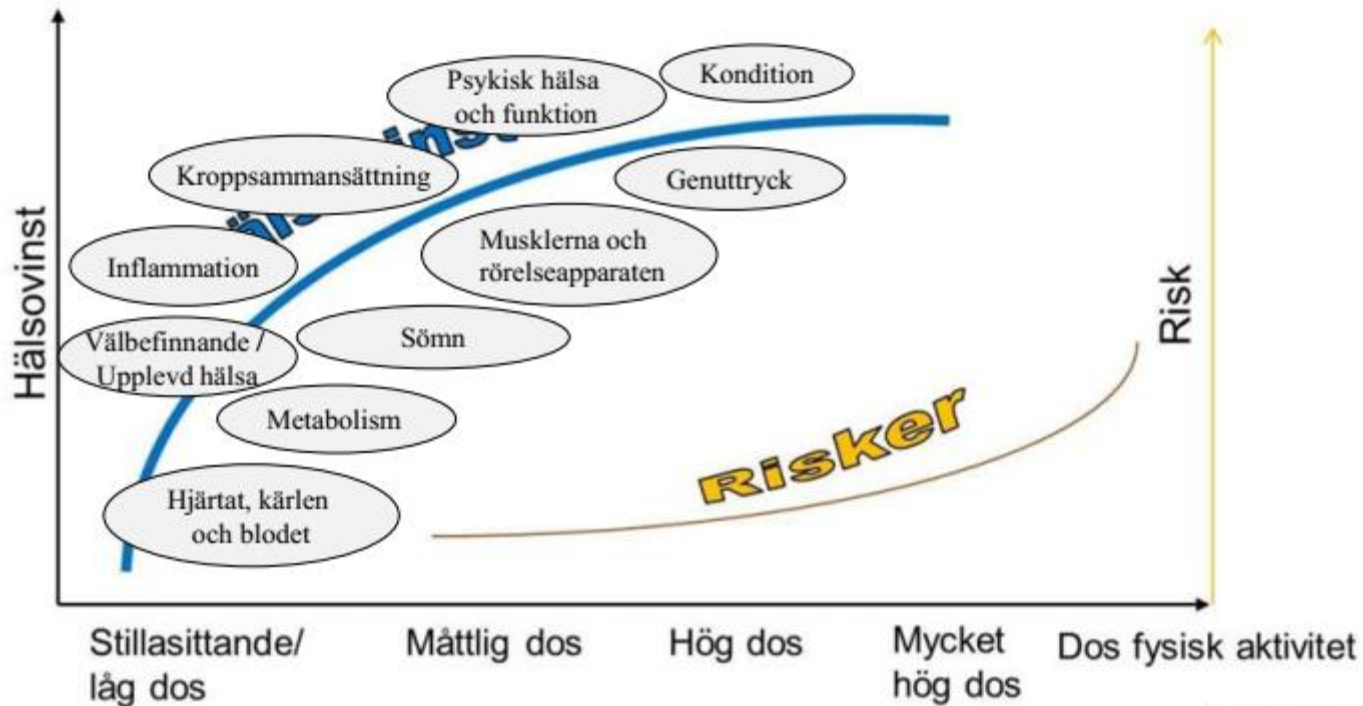
Dessa sjukdomar står för 60 % (90% i Sverige) av dödligheten och kan förebyggas med förbättrade levnadsvanor (fysisk aktivitet, goda matvanor, minskat riskbruk alkohol och tobak.)



Prognos: Ökning av vanliga folksjukdomar, personer >65 år



Vad har Fysisk aktivitet för effekt?



FYSS 2017, www.fyss.se

Arena fysisk aktivitet

Rekommenderad dos

Aerob fysisk aktivitet

Måttlig intensitet

Minst 150 min/vecka.
Ökad puls och andning.
RPE 12–13

eller

Hög intensitet

Minst 75 min/vecka.
Markant ökad puls
och andning.
RPE 14–17

eller

kombinerat

Muskelstärkande fysisk aktivitet

Minst 2 gånger/vecka.
8–10 övningar och
8–12 repetitioner.



Illustration: Annika Röhl

EFFEKTER – ETT URVAL

- Äldre får ungefär samma effekt av träning både vad gäller aerob kapacitet och muskelstyrka som yngre personer.
 - Ökad muskelstyrka
 - Ökad storlek och slagvolym på hjärtat
- Effekter på hjärnan – Vänd åldrandet
 - Nybildning av celler i hjärnan
- Lägre blodtryck
- Minskad mängd fettväv genom större energiförbrukning
- Starkare skelett
- Starkare immunsystem
- Bibehållen funktion

(YFA, 2017; Ericson, K et al (2010); Colcombe, S et al (2006)

EFFEKTER – ETT URVAL

- Positiv effekt på funktion och sjukdomstillstånd vid:

- Hjärt-kärlsjukdom
- Typ 2-diabetes
- Fetma
- Osteoporos
- Artros
- Kronisk obstruktiv lungsjukdom
- Depression
- Hjärtsvikt
- Stroke
- Kroniska ryggsmärtor



- Reducerar risk för:

- Hjärt-kärlsjukdom
- Typ 2-diabetes
- Övervikt
- Cancer

(YFA, 2017)

ANPASSA AKTIVITETEN EFTER EGEN FÖRMÅGA OCH INTRESSE



HUR KAN EN VECKA DÄR REKOMMENDATIONEN UPPNÅS SE UT?

1. 30 minuter (rask) promenad fem gånger under veckan + 2 pass med styrketräning för flertalet av kroppens stora muskelgrupper + balansträning.
 2. 7000 steg per dag samtliga sju dagar under veckan + 2 pass med styrketräning för flertalet av kroppens stora muskelgrupper + balansträning.
- 10 friska 72-åringar minskade från 6000 steg/dag till 1500 i 14 dagar. Förlust av 400 g muskelmassa och ökad inflammationsaktivitet.

(YFA, 2017; Breen JCEM, 2013)



MÄRKER INTE OM DU ÄR OMBYTT



Borgskalan



HUR MÅNGA STEG GÅR ÄLDRE > 65 ÅR?

”Normaldata”

2000 – 9000 steg/dag

Mycket få går > 10 000 steg

Kvinnor < män

2500 steg ”basaktivitet”

+ daglig fysisk aktivitet motsvarande 150 min/vecka (4600 – 5500 steg)

Rekommendation = 7100

Tudor-Locke et al. Review 2011

STEG/DAG OCH HÄLSOEFFEKTER HOS ÄLDRE



Högre livskvalité

Bättre immunförsvar

Lägre BMI och fett %

Mindre metabolt
syndrom

Tudor-Locke et al. Review 2011

*LITE ÄR BÄTTRE ÄN INGET
OCH LITE MER ÄR
BÄTTRE ÄN LITE*

DET ÄR ALDRIG FÖR SENT

