

Uppdaterade rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna.

Dessa uppdaterade "Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna" från 2011 baseras på ett flertal viktiga dokument såsom riktlinjer, rekommendationer och konsensusuttalanden (se nedan). De dokumenten baseras i sin tur på många tusen vetenskapliga publikationer. I flera av de angivna dokumenten redovisas systematiska granskningar av de vetenskapliga publikationerna med angivande av evidensgrad. De nya rekommendationerna är inte direkt översatta från dessa dokument, utan integrerar slutsatser från samtliga dokument. Dessa nya "Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna" från 2011 ersätter de tidigare från 2001. Dessa rekommendationer syftar till att ge ett hållfast underlag för vad som är vetenskapligt belagt vad gäller generella rekommendationer om fysisk aktivitet för den vuxna befolkningen till politiker och andra beslutsfattare", till sjukvårdens alla aktörer och intressenter samt till allmänheten i vid bemärkelse.

Likheter och skillnader mellan de nya och gamla rekommendationerna:

De nya rekommendationerna gäller för vuxna (18 år och uppåt) till skillnad från de tidigare som gällde för "alla". Speciella rekommendationer om fysisk aktivitet för barn, som behöver mer fysisk aktivitet än vuxna, är under utarbetning.

Det grundläggande budskapet i de nya rekommendationerna är väsentligen detsamma som i tidigare rekommendationer, dvs att en viss dos av fysisk aktivitet ger vissa hälsovinster och att det finns ett dosresponsförhållande ("mer är bättre").

De nya rekommendationerna anger dosen per vecka istället för per dag (minst 150 min vid måttlig intensitet och minst 75 min vid hög intensitet).

De nya rekommendationerna anger också att man kan byta ut måttlig intensitet mot hög intensitet och då samtidigt minska tiden för den aktuella fysiska aktiviteten.

Exempel på fysiska aktiviteter som uppfyller rekommendationen vid måttlig intensitet: 30 min x 5 dagar = 150 min per vecka eller 50 min x 3 dagar = 150 min per vecka.

Således ryms det tidigare budskapet "30 min under de flesta av veckans dagar" även inom de nya rekommendationerna. Skillnaden är att det nu ges utrymme för andra varianter under förutsättning att man når minst 150 min per vecka vid måttlig intensitet.

Exempel på fysiska aktiviteter som uppfyller rekommendationen vid hög intensitet: 25 min x 3 dagar = 75 min per vecka eller 15 min x 5 dagar = 75 min. Samtliga dessa exempel på fysisk aktivitet med varierande intensitet, duration och frekvens motsvarar en och samma dos (energiförbrukning).

Att observera är att den fysiska aktiviteten bör spridas på flera av veckans dagar (minst tre) och att man också kan blanda fysiska aktiviteter av måttlig och hög intensitet under veckan.

Tillägg i de nya rekommendationerna:

Muskelstärkande aktiviteter bör utföras minst 2 ggr per vecka

Äldre (individer över 65 år) bör träna balans

Gravida rekommenderas att vara fysiskt aktiva

För individer med kroniska sjukdomar hänvisas till www.fysss.se för specifika rekommendationer om fysisk aktivitet

Långvarigt stillasittande bör undvikas. Mer forskning behövs dock för att kunna precisera vad som menas med långvarigt stillasittande i minuter och timmar.

Risker och nytta med fysisk aktivitet belyses.

Källor:

Pate RR, Pratt M, Blair SN, et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA. 1995;273(5):402-7.

US Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta GA: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. 1996. 278 p. Available from:

<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>

US Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington,, DC: ODPHP Publication No. U0049. 2008. 683 p. Available from:

<http://www.health.gov/paguidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf>.

US Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, DC: ODPHP Publication No. U0036. 2008. 61 p. Available from:

<http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>.

Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization 2010. Available from:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html

American College of Sports Medicine. Position stand: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal and neuromotor fitness in apparently in healthy adults. Med Sci Sports Exerc. July 2011 - Volume 43 - Issue 7 - pp 1334-1359 doi: 10.1249/MSS.0b013e318213fe9b