

Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna

Framtagna av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet och antagna av Svenska Läkaresällskapet
den 24 oktober 2011

Fysisk aktivitet kan innefatta fritidsaktiviteter såsom friluftsliv, motion/fysisk träning, idrott och trädgårdsarbete, aktivitet i arbetet eller hemmet samt aktiv transport i vardagslivet i form av t.ex. promenader och cykling.

För att främja hälsa, minska risk för kroniska sjukdomar, förebygga förtida död samt för att bevara eller förbättra fysisk kapacitet rekommenderas att:

- Alla vuxna från 18 år och uppåt, rekommenderas att vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter i veckan. Intensiteten bör vara minst måttlig. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka. Aktivitet av måttlig och hög intensitet kan även kombineras. Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter.
- Aktiviteten ska vara av aerob karaktär, där måttlig intensitet ger en ökning av puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning.
- Exempel på fysisk aktivitet som uppfyller denna rekommendation är 30 minuters rask promenad 5 dagar per vecka, 20 – 30 minuters löpning 3 dagar per vecka eller en kombination av dessa.
- Ytterligare hälsoeffekter kan uppnås om man utöver detta ökar mängden fysisk aktivitet. Detta kan ske genom att öka intensiteten eller antal minuter per vecka eller bådadera.
- Muskelstärkande fysisk aktivitet bör utföras minst 2 gånger per vecka för flertalet av kroppens stora muskelgrupper.
- Äldre, dvs vuxna över 65 år, bör även träna balans.
- Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder, som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger. Gravida rekommenderas att vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet. I dessa fall kan specifika rekommendationer erhållas i FYSS (www.fyss.se), en handbok om fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.
- Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.

.....
Fysisk aktivitet minskar risken för

- förtida död, oavsett orsak
- hjärtkärlsjukdom, t ex högt blodtryck, kärlkramp, hjärtinfarkt, stroke
- metabola sjukdomar, tex typ 2 diabetes, fetma, metabola syndromet
- cancer, t ex tjocktarms- och bröstcancer
- fall och benbrott, t.ex. höftfraktur
- psykisk ohälsa, t.ex. demens, depression

Även om regelbunden fysisk aktivitet förebygger kronisk sjukdom så kan skador uppstå, framför allt muskuloskeletal men även kardiovaskulära. Generellt kan dock sägas att

- vinsterna med fysisk aktivitet överväger riskerna
- fysisk aktivitet av måttlig intensitet är förenad med mycket små risker
- gradvis ökning av tid och eller intensitet minskar riskerna

Bakgrunden till dessa rekommendationer ges på www.yfa.se inklusive en nedladdningsbar pdf-version.