

Enligt World Health Organisation (WHO) 2009 beror så mycket som 10 procent av alla dödsfall i västvärlden på för lite fysisk aktivitet, vilket gör fysisk inaktivitet till den fjärde största orsaken i världen till en för tidig död. På första till tredje plats kommer ett för högt blodtryck, rökning och ett för högt blodsocker, varav åtminstone två av dessa direkt påverkas negativt av fysisk inaktivitet. Sambandet mellan fysisk inaktivitet och dessa sjukdomstillstånd känner många till, men det rapporteras även att 25 procent av alla nya cancerfall i världen orsakas av övervikt och fysiskt inaktiv livsstil.

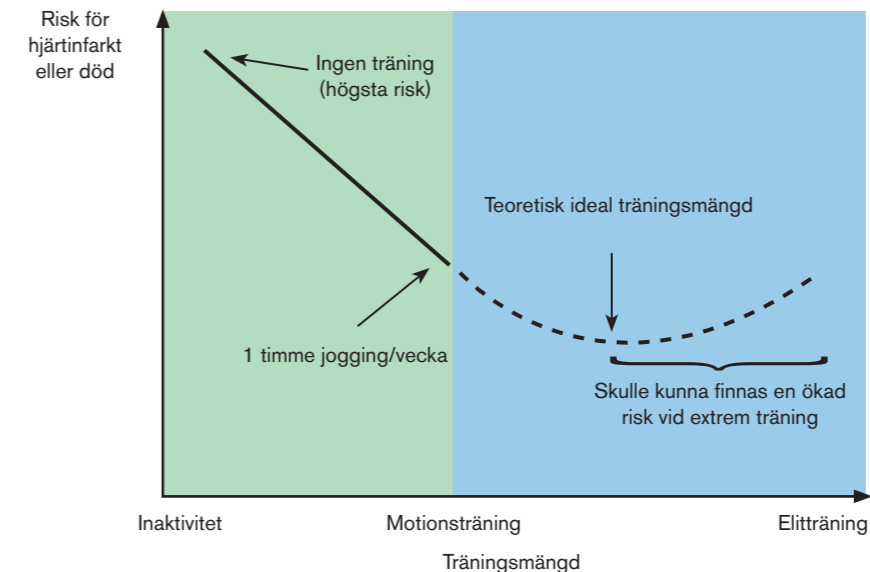
Optimal belastning för hälsa

Hur mycket behöver man träna för att uppnå positiva effekter på hälsan? Man kan börja med att dela in den fysiska aktivitet som behövs (för att man ska må bra och minimera riskfaktorer) i fyra områden:

- ⇒ Att röra på sig i vardagslivet. Ju mer rörelse och därmed högre energiutgift (energiförbrukning), desto bättre. Kallas NEAT (eng. *Non-Exercise Activity Thermogenesis*).
- ⇒ Att undvika långvariga perioder av stillasittande.
- ⇒ Att upprätthålla tillräcklig muskelstyrka.
- ⇒ Att upprätthålla en god kondition.

Alla fyra områden är viktiga och oberoende friskfaktorer, vilket innebär att det inte räcker med att ha bra kondition om du samtidigt sitter stilla hela din arbetsdag. På samma sätt kan du förbättra din hälsa ytterligare genom styrketräning även om du rör dig mycket i vardagen. Man bör alltså se till att man tränar och justerar sin vardag så att kraven i samtliga av dessa fyra områden tillgodoses. Det är den fjärde punkten, konditionsnivån, som vi kommer att fokusera på här.

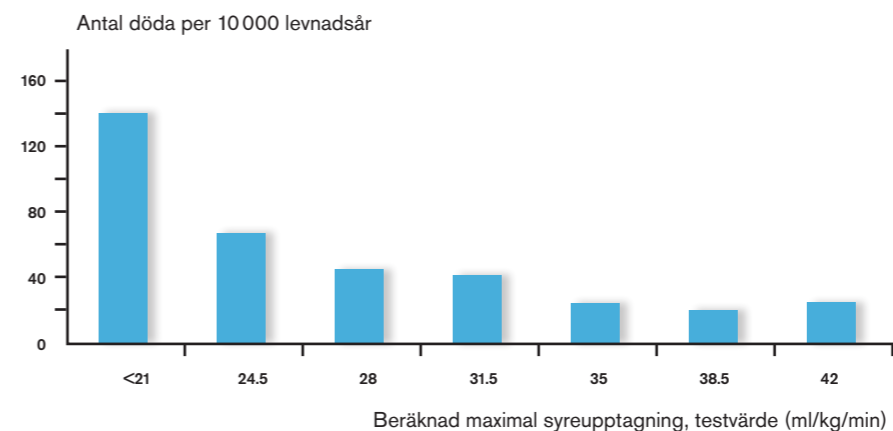
Figur 17.1 visar en teoretisk bild över att en ökning i träningsgraden (redan på en låg nivå) ger en kraftig minskning av risken att drabbas av en hjärtinfarkt, men att det någonstans finns en punkt där en ytterligare träningsökning inte ger några extra fördelar.



Figur 17.1. Det finns gediget vetenskapligt stöd för att en ökning i träningsgrad från noll till relativt liten insats (en timme lätt löpning per vecka) ger kraftigt minskad risk för att dö i till exempel hjärtinfarkt. En ytterligare ökning i träningsgrad ger ytterligare positiva effekter, men det finns (åtminstone i teorin) en punkt där ytterligare träning inte ger bättre hälsa utan möjligen till och med kan vara sämre. Kurvan skulle se likadan ut oavsett vilken livs- stilsrelaterad sjukdom som undersöks.

Det är fortfarande oklart och kontroversiellt huruvida riktigt hög träningsdos är negativt. Det är nog faktiskt så att elitidrott på den allra högsta nivån skulle kunna medföra sämre hälsoeffekter än ”den optimala träningsdosen”, men ändå ge långt bättre hälsoeffekter än de som förblir otränade. Studier på till exempel befolkningen i Finland visar att de före detta elitidrottarna lever längre än genomsnittet.

Det som däremot verkar helt klarlagt är att en förbättring av det maximala syreupptaget från låga nivåer innebär en minskad risk för en för tidig död. Den minskade risken planar ut vid cirka 35 ml/kg/min (se figur 17.2).



Figur 17.2. Dödlighet i förhållande till VO_{2max} .