

## Rekommenderad fysisk aktivitet vid metabola syndromet

### Förebygga

Fysisk aktivitet kan förebygga metabola syndromet. Den allmänna rekommendationen om fysisk aktivitet kan tillämpas. Se kapitlet ”Fysisk aktivitet som prevention”.

### Behandla

Personer med metabola syndromet bör rekommenderas aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet för att:

- normalisera någon/några av de faktorer som utgör metabola syndromet
- Aerob fysisk aktivitet (++++) och muskelstärkande fysisk aktivitet (+++)

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande fysisk aktivitet			
Intensitet*	Duration (min./vecka)	Frekvens (ggr/vecka)	Antal övningar	Antal repetitioner**	Antal set	Antal ggr/vecka
Måttlig	Minst 150	3–7	8–10	8–12	Minst 1	2–3
eller						
Hög	Minst 75	3–5				
eller måttlig och hög intensitet kombinerat t.ex. minst 90 min./vecka (30 min. 3 ggr/v)						

#### TÄNK PÅ ATT:

Gärna högre dos, då dos–respons–förhållandet är starkt. Vid övervikt/fetma gäller dubblerad dos för aerob fysisk aktivitet, kombinerat med kostomläggning.

För individer med samtidig hjärt-kärlsjukdom rekommenderas kontakt med fysioterapeut med kompetens inom hjärtrehabilitering.

Personer med metabola syndromet bör även rekommenderas att undvika långvarigt stillasittande.

### Förebygga andra sjukdomar vid metabola syndromet

Den rekommenderade dosen av fysisk aktivitet vid metabola syndromet motsvarar de allmänna rekommendationerna för att förebygga andra sjukdomar som typ 2-diabetes, hjärt-kärlsjukdom och vissa former av cancer vilka är vanliga vid metabola syndromet.

### Läs mer

Mer om rekommendationerna, rådgivning och riskbedömning finns att läsa i introduktionstexten till del 2 i FYSS och i aktuellt kapitel.

\* Måttlig intensitet: 40–59 % VO<sub>2</sub>max, RPE 12–13. Hög intensitet: 60–89 % VO<sub>2</sub>max, RPE 14–17.

\*\* Med 8–12 repetitioner avses den högsta belastning som kan lyftas genom hela rörelsebanan 8–12 gånger, det vill säga 8–12 RM (repetitionsmaximum).

++++: Starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++++), +++: Måttligt starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +++), ++: Begränsat vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++), +: Otillräckligt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +).