

Rekommenderad fysisk aktivitet vid övervikt och fetma

Förebygga

Fysisk aktivitet kan förebygga övervikt och fetma. Den allmänna rekommendationen om fysisk aktivitet kan tillämpas. Se kapitlet ”Fysisk aktivitet som prevention”.

Behandla

Personer med övervikt och fetma bör rekommenderas aerob fysisk aktivitet tillsammans med kostomläggning för att:

– gå ner i vikt med minst 5 procent, vilket kan anses som en kliniskt signifikant viktnedgång (+++)

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande fysisk aktivitet			
Intensitet*	Duration min./vecka	Frekvens ggr/vecka	Antal övningar	Antal repetitioner	Antal set	Antal ggr/vecka
Måttlig	Minst 300	3-7	Evidens saknas			
eller						
Hög	Minst 150	3-5				
eller måttlig och hög intensitet kombinerat t.ex. minst 180 min./vecka (60 min. 3 ggr/v)						

TÄNK PÅ ATT:

Vid behandling av övervikt och fetma för viktnedgång måste fysisk aktivitet kombineras med kostomläggning. För att bibehålla vikten efter betydande viktnedgång rekommenderas aerob fysisk aktivitet enligt dosen ovan.

Många överviktiga och feta personer har praktiska begränsningar och svårigheter att genomföra program med fysisk aktivitet, vilket gör det extra viktigt att hitta motionsformer som känns realistiska för individen. Det kan vara av värde att tidigt skriva en remiss till fysioterapeut för behandling och konsultation. Det är bra att börja försiktigt och öka duration och intensitet långsamt för att förebygga skador och värk från leder och muskler.

Gärna högre dos då det föreligger ett dos-responsförhållande. Framför allt är det aerob fysisk aktivitet som påverkar vikten. Att kombinera aerob fysisk aktivitet med muskelstärkande fysisk aktivitet verkar inte öka viktnedgången. Muskelstärkande aktivitet i sig har en marginell effekt på vikten.

Förebygga andra sjukdomar vid övervikt och fetma

Den rekommenderade dosen av aerob fysisk aktivitet vid övervikt och fetma motsvarar de allmänna rekommendationerna för att förebygga andra sjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar, vilket är vanligt vid övervikt och fetma. Komplettera med muskelstärkande fysisk aktivitet enligt de allmänna rekommendationerna, och vid behov anpassa efter individens förutsättningar.

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 % VO₂max, RPE 12–13. Hög intensitet: 60–89 % VO₂max, RPE 14–17.
++++: Starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +++++), +++: Måttligt starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +++), ++: Begränsat vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++), +: Otillräckligt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +).