

LIDT ER OGSÅ GODT, SÅ LÆNGE INTENSITETEN ER HØJ

Skal jeg bevæge mig meget for at opnå sundhedseffekter?

Nej, ikke nødvendigvis. Vi har tidligere skrevet om de så ofte omtalte 10.000 skridt om dagen. Men som vi også tidligere har nævnt, så er det en myte, at mindre end 10.000 skridt ikke har effekt. Nyere forskning viser, at helt ned til 2-4 minutters fysisk aktivitet om dagen også kan medføre en markant forbedring i sundhedsmarkører – så længe intensiteten vel at mærke er høj nok.

Høj intensitet under intervaltræning forbedrer sundhedsmarkører

Når man taler om træningsintensitet, henviser man til, hvor hårdt det er for kroppen i forhold til ens fysiske formåen. For (aerob) udholdenhedstræning anvendes mål som puls (eks. % af maksimal puls), kroppens evne til at optage og omsætte ilt (eks. % af maximal iltoptagelse) eller multipler af hvilestofskiftet (metaboliske ækvivalenter eller METs, som viser, hvor meget energiforbruget under træning er forhøjet i forhold til hvileenergiforbruget). Typisk defineres høj intensitet som mere end 76% af den maksimale puls eller mere end 6 METs (når energiforbruget under træning 6 gange overstiger kroppens energiforbrug i hvile). Hvis man ikke har mulighed for reelt at måle intensiteten, kan ens egen oplevelse af intensiteten bruges som måleredskab. Hvis en skala fra 1-10 anvendes (hvor 10 er den maksimale intensitet, som man kun kan opretholde i meget kort tid), defineres mere end 5 (hård anstrengelse, hvor man kun tale med besvær på grund af forpustelse) som høj intensitet. Jo højere intensiteten er, jo mere fysiologisk stress påføres kroppen. Det fysiologiske stress på kroppen er afgørende for, hvor meget kroppens fysiologi tilpasser sig træningen over tid.

Derfor er det heller ikke overraskende, at intervaltræning (aerob træning med vekslende lav og høj intensitet) med høj intensitet er mere effektivt end kontinuerlig træning (aerob træning med konstant, moderat intensitet) til at forbedre sundhedsmarkører som eks. kondition og kropssammensætning hos raske unge og ældre individer. Dette gælder også for markører for sygdomsprogression hos personer med metabolisk syndrom og type 2 diabetes.

Der er dog ikke særligt mange mennesker, som træner med høj intensitet. For eksempel rapporterer kun 20% af personerne i aldersgruppen 40-65 år i England, at de træner med høj intensitet. Der er derfor et stort potentiale for at øge antallet af personer, som træner med høj intensitet. Selvom højintens intervaltræning ofte er tidsbesparende ift. kontinuerlig træning, kan det være udfordrende for mange at deltage i træning med høj intensitet. Årsagen kan være manglende adgang til træningsfaciliteter, mangel på træningsfærdigheder eller ubehag ved træning med høj intensitet. Derudover kan det også være udfordrende at træne med høj intensitet for mennesker med lav kondition som følge af fx forhøjet blodtryk, type 2 diabetes og/eller overvægt.

Det sker!

AMBASSADØR SYMPOSIUM

6. NOV 2023 KL. 12.00-16.00

Eksklusivt CFAS ambassadør symposium vedrørende 'Fysisk Træning som Behandling'

AMBASSADØR WEBINAR

15. NOV 2023 KL. 14.00

"Fysisk Aktivitet for patienter med autoimmune sygdomme – Hvad kan de og hjælper det?"
v. Læge og Ph.d.-studerende
Malte Lund Adamsen

Hvis du har spørgsmål/ideer til ambassadørprogrammet eller vores forskning på CFAS, så kontakt os gerne på:
cfas-ambassador.rigshospitalet@regionh.dk

Lejlighedsvis bevægelse med meget høj intensitet kan forbedre sundheden

For at undersøge hvordan disse barrierer kan overkommes, har en international forskergruppe for nylig sat sig for at undersøge det såkaldte "VILPA"-koncept. VILPA står for "Vigorous Intermittent Lifestyle Activity". På dansk oversættes det til "Lejlighedsvis fysisk aktivitet med høj intensitet" og karakteriseres som korte perioder med fysisk aktivitet med høj intensitet, der indgår som en naturlig del af hverdagens aktiviteter. Det handler altså ikke om struktureret træning med det formål at forbedre funktionsevnen eller sundheden. Hvis VILPA praktiseres i befolkningen og er forbundet med sundhedsfordele, kunne det bidrage til at overvinde de førnævnte barrierer for højintens, struktureret træning. Forskergruppen undersøgte dette i en stor britisk befolkningsundersøgelse, hvor mere end 25.000 voksne, der ikke deltog i struktureret træning, fik deres fysiske aktivitetsniveau målt med bevægelsesmålere. Ca. 50% af deltagerne fik målt mindst én VILPA-episode. Selvom forskerne havde taget højde for andre livsstilsfaktorer og eksisterende sygdomme, der kunne forklare en sammenhæng mellem VILPA og sundhedsfordele, fandt de alligevel, at helt ned til 2-3 episoder af VILPA-aktivitet med en varighed på under 2 minutter var forbundet med en markant lavere risiko for dødelighed samlet set (død uden en specifik årsag) og dødelighed som følge af kræft og hjerte-kar-sygdomme. Resultaterne er som altid i denne type undersøgelser (observationel undersøgelse), forbundet med en vis usikkerhed, da andre årsager, som ikke er blevet målt, måske kan forklare den observerede sammenhæng. Derfor er det vigtigt at få bekræftet, at VILPA faktisk er årsagen til sundhedsfordelene ved at undersøge konceptet i forskningsforsøg, hvor nogle deltagere udsættes for VILPA, mens andre ikke gør det.

"Bevægelses-snacks" kan være svaret

Denne type forsøg er blevet udført af nogle canadiske forskningsgrupper, der har arbejdet med konceptet "Exercise snacks" eller "Bevægelses-snacks". Dette koncept minder meget om VILPA med hensyn til intensitet, men forskellen er, at varigheden skal være under 1 minut og gentages periodisk i løbet af dagen. I et af de første studier fandt forskerne, at både 20 sekunders sprint med maksimal intensitet (10 på den selvrapporterede skala) på en cykel, udført som 3 sammenhængende intervaller inden for 10 minutter (en klassisk træningsform) eller 3 gange om dagen med 1-4 timers pauser imellem, 3 gange om ugen i 6 uger, forbedrede konditionen hos raske, normalvægtige, unge studerende. Da de fleste ikke har adgang til en ergometercykel, og maksimal sprinttræning kan være ubehagelig, erstattede forskerne i det næste forsøg cykelaktiviteten med trappegang. De observerede, at trappegang 3 gange om dagen med 1-4 timers pauser i 6 uger forbedrede konditionen mere end i kontrolgruppen. Deltagerne blev bedt om at gå så hurtigt og sikkert som muligt op ad 3 etager. I deres seneste undersøgelse gentog forskerne trappegangseksperimentet og fandt også, at insulinfølsomheden blev forbedret hos personer, der lever med overvægt. Trappeøvelsen tog i gennemsnit henholdsvis 16 og 29 sekunder for personer med henholdsvis normalvægt og overvægt. Disse data understøtter altså den positive effekt på sundheden af meget få og korte episoder af fysisk aktivitet med høj intensitet.

Så ud over at have fokus på at holde sig i gang (bogstaveligt talt), tyder nyere studier på, at det kan være fornuftigt at inkludere "bevægelses-snacks" med korte perioder af fysisk aktivitet med høj intensitet for at forbedre sundheden. Eksempler kan være rask gang til bussen, leg med børn/børnebørn, bære dagligvarerne til bilen efter indkøb eller blot at tage trapperne i rask tempo i stedet for at tage rulletrappen eller elevatoren. Så lidt er også godt, så længe intensiteten er høj.

KILDER:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36981649/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33836261/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33108651/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34669625/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30649897/>
<https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/exercise-intensity-infographic.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34724062/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28401638/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36482104/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30847639/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32555024/>