

## CFAS Ambassadør Nyhedsbrev September 2017

### Så er der godt nyt til dem, der bevæger sig meget lidt

Fysisk inaktivitet er en kendt risikofaktor for udvikling af type 2 diabetes, hjertekarsygdomme, bryst- og tyktarmskræft, samt demens. Sundhedsstyrelsens anbefalinger lyder derfor på, at vi skal bevæge os mindst 30 minutter om dagen med moderat til høj intensitet, og mindst 2 gange om ugen med 20 minutter af høj intensitet med aktiviteter der øger knoglestyrken og bevægeligheden. Disse anbefalinger er dog blevet udfordret af en række epidemiologiske studier, der viser, at stillesiddende adfærd i længere sammenhængende tid udgør en risikofaktor for forringet glukose- og fedtstofskifte, diabetes og dødelighed, uafhængigt af om anbefalingerne for fysisk aktivitet følges eller ej. Dog har personer med et højt fysisk aktivitetsniveau (> 60-75 min/dag med moderat til høj intensitet) ikke de samme negative sundhedskonsekvenser af en stor mængde stillesiddende adfærd.

En række studier peger på, at hvis man afbryder den stillesiddende adfærd med aktiviteter af let intensitet (at rejse sig op eller at gå), så har det en positiv effekt på den metaboliske profil, i hvert fald hos fysisk inaktive og type 2 diabetikere. Det er dog aldrig blevet klarlagt om raske, der følger anbefalingerne for fysisk aktivitet, vil have en yderligere gavnlig effekt af at bryde stillesiddende adfærd. Det besluttede en række forskere fra Center for Aktiv Sundhed (CFAS) sig for at undersøge og resultaterne er for nylig blevet publiceret i *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

I undersøgelsen deltog inaktive, men raske 30-årige mænd. 3 gange opholdt de sig i 27 timer i vores testcenter, men med forskellig aktivitetsadfærd: De skulle enten skiftevis stå og sidde hvert kvarter, de skulle gå rask til i 30 min (svarende til minimum anbefalingen for fysisk aktivitet) – og de skulle gøre begge dele for at kontrollere, om der var ekstra gevinst ved at kombinere de to bevægelsesmønstre.

De fik løbende målt deres blodsukker for at forskerne kunne afgøre, om aktivitetsadfærden havde en effekt - og det havde den.

”Vi havde forventet, at alle metoderne ville sænke blodsukkeret, og at kombinationen ville give en ekstra gevinst. Men vi tog fejl: Det, der sænkede blodsukkeret, var skiftevis at stå op og sidde ned”, siger post.doc. Mathias Ried-Larsen.

Resultatet giver ikke grønt lys for at holde op med at bevæge sig. De, der er almindeligt aktive i løbet af en dag, kan ikke bare erstatte motionen med at rejse sig op og sætte sig ned. Men de, der som udgangspunkt er helt inaktive kan score en gevinst og nedsætte risikoen for udvikling af type 2 diabetes.

Så hvis du har klienter, der slet ikke orker at bevæge sig, kan de med en meget lille fysisk indsats gøre noget godt for sig selv og deres helbred. Her er et råd til dem: de skal blot hvert kvarter dagen igennem skifte mellem at stå op og sidde ned. Mathias Ried-Larsen understreger, at forskerne i forsøget kun kunne vurdere effekten på et øjebliksbillede. ”Så vi vil ikke afvise, at en rask gåtur vil hjælpe de inaktive over tid. Faktisk er der meget, der taler for, at det vil hjælpe på helbredet, ikke mindst ved at modvirke overvægt og fedme”, siger han.

Han og kollegerne vurderer, at den nye viden ikke blot kan bruges på arbejdspladser og hjemme, men også på sygehuse, når patienter er indlagt i længere perioder, men træning ikke er mulig.

Læs hele artiklen her

<https://insights.ovid.com/pubmed?pmid=28640061>

## **Resultater fra U-Turn 2**

Gennem de sidste 3 år har forskere på CFAS arbejdet med det store forskningsprojekt U-TURN, hvor 98 type 2 diabetikere deltog i en omfattende trænings- og livsstilsundersøgelse. Resultaterne er netop udgivet i det internationale og højt anerkendte tidsskrift the Journal of the American Medical Association (JAMA). Studiet viser, at motion er lige så effektivt som medicin mod folkesygdommen. Efter et år med ændret livsstil havde halvdelen af deltagerne i studiet ikke længere brug for blodsukkersænkende medicin. De spændende resultater sætter så store spørgsmålstejn ved den nuværende behandling af type 2 diabetes, at der er grundlag for meget mere forskning på området.

Læs hele artiklen her

<http://jamanetwork.com/journa.../jama/article-abstract/2648632>

## **Sæt kryds i kalenderen – der er CFAS Symposium i november måned**

I CFAS udvikler vi med udgangspunkt i basal og klinisk forskning nye træningsformer til ideel behandling af en række kroniske sygdomme. Derudover formidler CFAS ny viden om fysisk træning som behandling og sammenhængen mellem fysisk aktivitet og sundhed. Ved årets CFAS symposium præsenterer en række internationale og nationale foredragsholdere deres nyeste

forskning inden for emnet "Exercise as Medicine". Symposiet foregår d. 2. november 2017 og det koster 250 kr. at deltage. I modtager inden for et par dage en mail med et link til tilmelding, samt det fulde program for dagen.

Vi håber på at se dig til denne dag