

## Motionera för livet

Det positiva sambandet mellan motion och hälsa i alla åldrar är sedan länge välkänt och behöver knappast undersökas i ytterligare vetenskapliga studier. Något som däremot fortfarande är omdiskuterat är vilken aktivitetsnivå gällande frekvens och intensitet som är mest gynnsam. Det har i media ibland hävdats att förhållandet mellan graden av motion och graden av hälsoeffekter är linjärt dvs ju mer och intensivare motion desto bättre hälsa men om man granskar tidigare forskning lite närmare inser man snart att en sådan föreställning är överförenklad och huvudsakligen felaktig, särskilt när det gäller äldre personer. I stället tyder forskningsresultaten på att måttlig fysisk aktivitet är mest gynnsam för de äldre vad gäller såväl fysisk som psykisk hälsa och för både välmående och livslängd.

Eftersom hälsa och livslängd bestäms av många olika betingelser behöver man som forskare ta hänsyn till en mängd faktorer innan man drar slutsatser om samband och om vad som är orsak och verkan. I den databas som har genererats av SNAC-projektet kan man följa deltagarnas fysiska aktivitetsnivå över lång tid och studera sambandet mellan den och livslängden med hänsyn taget till många andra för livslängden viktiga faktorer.

I en studie inom SNAC, av 8456 personer i åldrar mellan 60 och 96 år, undersöktes den fysiska aktivitetsnivåns betydelse för livslängden när man tagit hänsyn till kön, ålder, civilstånd, utbildning, kognitiv förmåga och benstyrka samt om deltagarna var rökare eller överviktiga. Deltagarna följdes under en 11-års period mellan år 2004 och 2015.

Resultaten visade att drygt 80% av deltagarna var måttligt fysiskt aktiva, dvs tog promenader eller cykelturer, spelade golf eller liknande utan att delta i tävlingar, minst 2 gånger i veckan vid studiens start år 2004. Denna grupp var i större utsträckning fortfarande i livet år 2015 än de som varit fysiskt aktiva i lägre utsträckning eller inte alls. Resultat skilde sig inte nämnvärt åt mellan män och kvinnor eller mellan olika åldersgrupper, men de yngre deltagarna var som förväntat lite mer aktiva än de äldre. Resultatet kvarstod också när de övriga faktorerna som ingick i analyserna vägts in, även om betydelsen av just fysisk aktivitet för risken att vara död 2015 då minskade från 50% till 28%. Studien visade således att det finns en skillnad i livslängd mellan de som motionerar måttligt minst 2 gånger i veckan och de som motionerar mindre eller inte alls. Högre aktivitetsnivåer, varken i fråga om frekvens och intensitet, minskade inte dödsrisken ytterligare.

Den anmärkningsvärt låga aktivitetsnivån som behövs för att öka överlevnadschansen i ett 11-årsperspektiv har stöd i vissa andra studier men är inte allmänt vedertagen i samband med t ex folkhälsoinformation. Det är angeläget att sprida kunskap om detta, inte minst som ett positivt budskap till alla äldre som kan motionera men har en begränsad kapacitet som inskränker sig till lättare aktiviteter några gånger i veckan.

Mikael Rennemark

Referens:

**Rennemark M, Jogr us C, Elmst ahl S, Welmer AK, Wimo A, Sanmartin-Berglund J** (2018). *Relationships Between Frequency of Moderate Physical Activity and Longevity: An 11-Year Follow-up Study*. Gerontol Geriatr Med. 2018 Jul 0;4:2333721418786565.doi: 10.1177/2333721418786565. eCollection 2018 Jan-Dec.PMID: 30046648.