

Er vi aktive nok - i forhold til de nye nasjonale rådene om fysisk aktivitet?



**Kommunekonferanse
Idrett og friluftsliv i Trøndelag
6.-7.oktober 2021
Scandic Hell, Stjørdal**

Dorthe Stensvold



Cardiac Exercise Research Group (CERG)

- **Undersøke hvordan trening kan brukes til forebygging og behandling livstilsykdommer, med et spesielt fokus på hjerte- og karsykdommer**

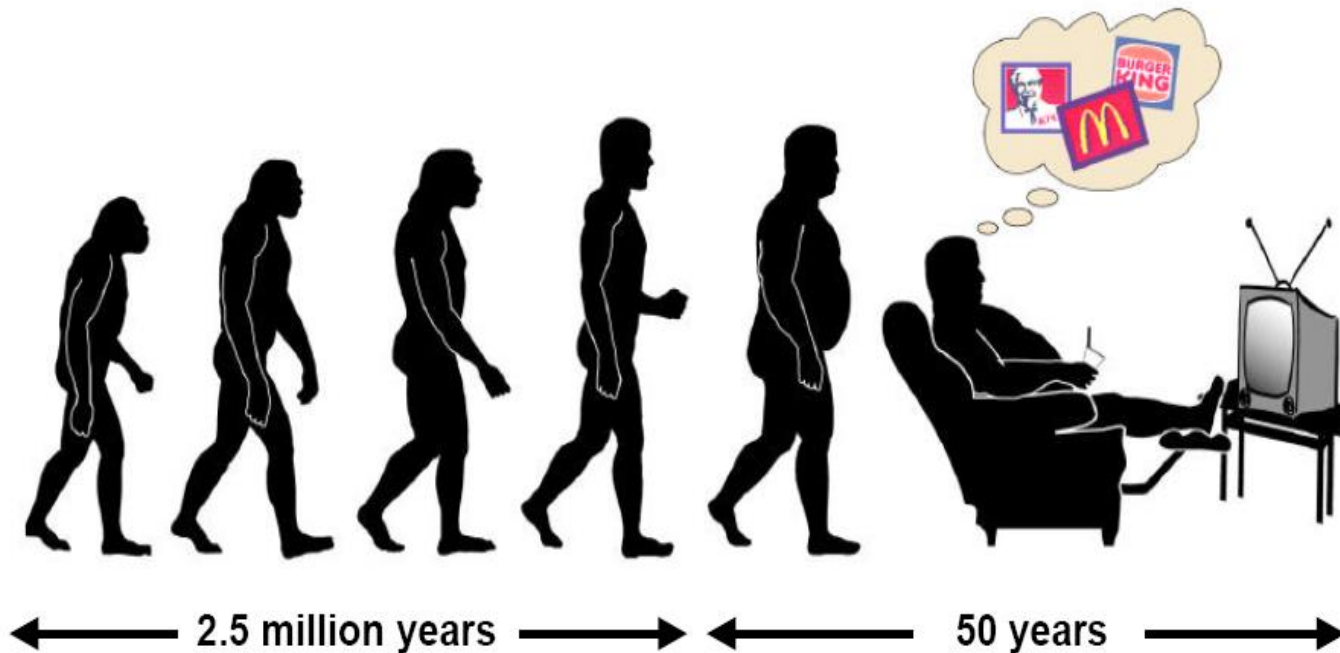




NTNU

Hvorfor er fysisk aktivitet så viktig?

Livsstilsykdommer står for 70% av verdens dødsfall. Å redusere risikofaktorene tobakksbruk, usunt kosthold, fysisk inaktivitet og alkoholmisbruk, vil gi god beskyttelse og redusere risikoen for tidlig død betydelig.



Genene våre ikke forandret seg mye, men livsstilen har endret seg!



NTNU

- Det er anslått at fysisk inaktivitet er den 4. hyppigste årsaken til tidlig død (5.3 mill i 2008)
- Like mange som røyking



NTNU, July 21, 2012



NTNU

Fysisk aktivitet blir av alle de store helseorganisasjonene trukket fram som en av de viktigste faktorene for å oppnå god fysisk og mental helse.





NTNU

Kunnskap for en bedre verden

Verdien av fysisk aktivitet:

«Bare det å gå er så sunt at hvis to millioner nordmenn går ett kvarter mer hver dag i litt raskt tempo, vil det gi samfunnet en gevinst på 50 milliarder kroner i året».



Helsedirektoratet





Hva vet vi om trening og fysisk aktivitet?



Fysisk aktivitet eller trening har dokumentert effekt mot minst 26 kroniske sykdommer og tilstander

- depression,
- anxiety,
- stress,
- schizophrenia,
- dementia,
- Parkinson's disease,
- multiple sclerosis,
- obesity,
- hyperlipidemia
- metabolic syndrome,
- polycystic ovarian syndrome,
- type 2 diabetes,
- type 1 diabetes,

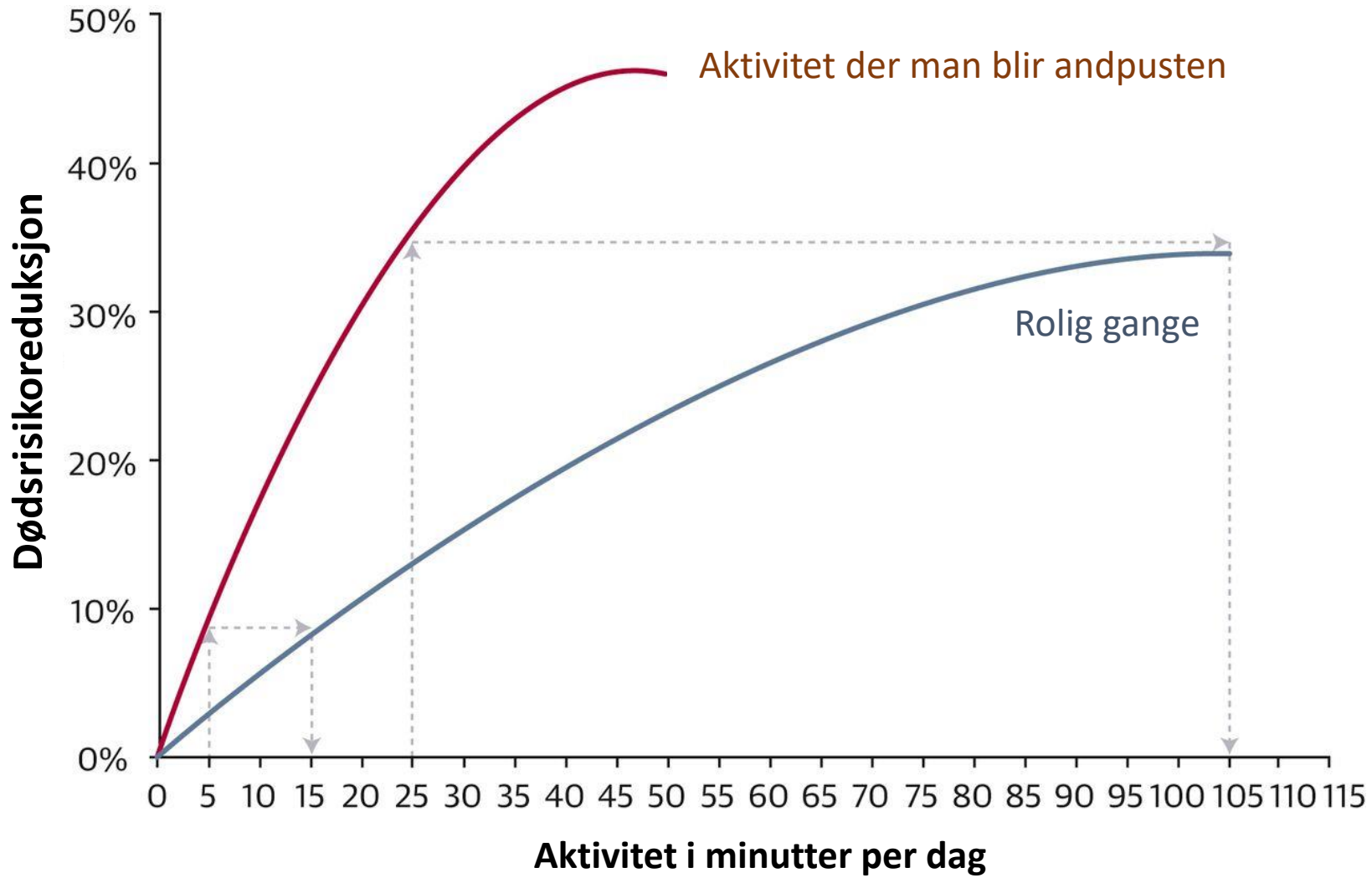


- cerebral apoplexy,
 - claudication intermittent,
- chronic obstructive pulmonary disease,
 - asthma,
 - cystic fibrosis,
 - osteoarthritis,
 - osteoporosis,
 - back pain,
- rheumatoid arthritis,
 - Cancer
- hypertension,
- coronary heart disease,
 - heart failure,



NTNU

Kunnskap for en bedre verden



at high intensity

Original Scientific Paper

A single weekly bout of exercise may reduce cardiovascular mortality: how little pain for cardiac gain? 'The HUNT study, Norway'

Ulrik Wisløff^{a,c}, Tom I.L. Nilsen^b, Wenche B. Drøyvold^b, Siv Mørkved^b, Stig A. Slørdahl^a and Lars J. Vatten^b

Departments of ^aCirculation and Medical Imaging, ^bPublic Health and General Practice, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway and ^cDepartment of Cardiology, St Olav's Hospital, Trondheim, Norway.

Received 20 January 2006 Accepted 23 February 2006

Én høyintensitetsøkt i uka var assosiert med henholdsvis 39% og 51% redusert mortalitet hos 27143 friske menn og 28929 friske kvinner

BARN 5-17 ÅR



At least
60
minutes a day

moderate- to vigorous- intensity, mostly physical activity, across the week; most of this physical activity should be aerobic.

~ [5 orange circles, 2 grey circles]

- > **Vigorous-intensity aerobic activities, as well as those that strengthen muscle and bone, should be incorporated at least 3 days a week.**

Strong recommendation, moderate certainty evidence

It is recommended that:

- > **Children and adolescents should do at least an average of 60 minutes per day of moderate- to vigorous- intensity, mostly aerobic, physical activity, across the week.**

Strong recommendation, moderate certainty evidence



On at least
3
days a week

vigorous-intensity aerobic activities, as well as those that **strengthen muscle and bone** should be incorporated.

~ [5 orange circles]

VOKSEN 18-64 ÅR

> Adults should do at least 150–300 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity; or at least 75–150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity; or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity throughout the week, for substantial health benefits.

Strong recommendation, moderate certainty evidence



NYTT

- Anbefaler mer aktivitet
- All aktivitet teller
- Noe aktivitet er bedre enn ingen
- Unngå for mye sitte-tid
- Konkrete anbefalinger til utsatte grupper

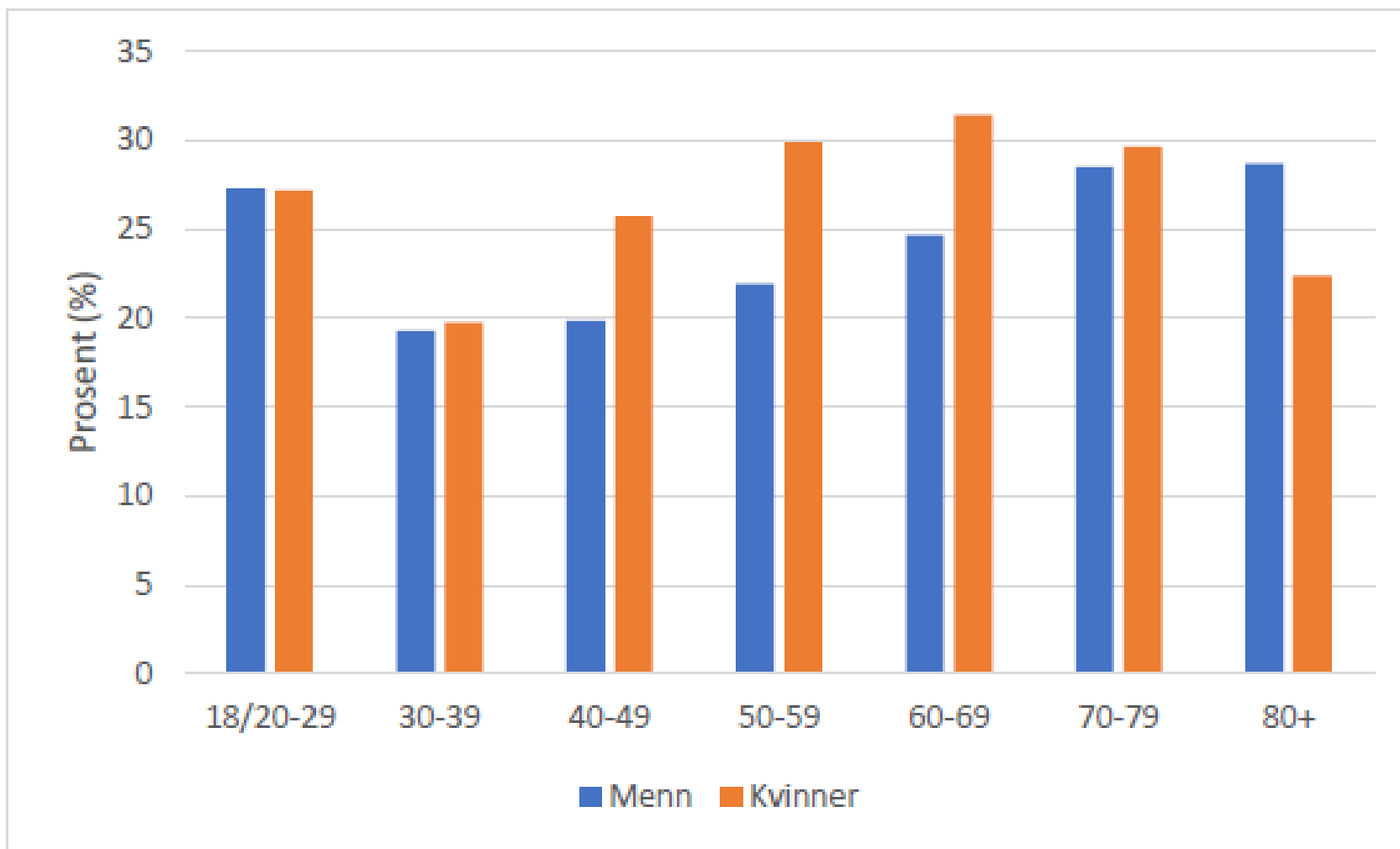


> Adults should also do muscle-strengthening activities at moderate or greater intensity that involve all major muscle groups on 2 or more days a week, as these provide additional health benefits.

Strong recommendation, moderate certainty evidence



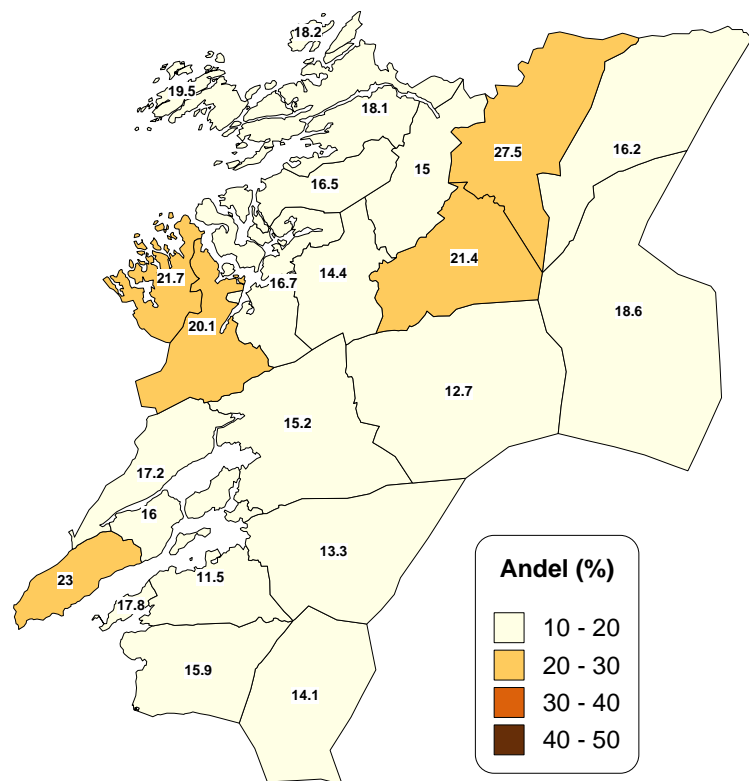
Daglig fysisk aktivitet (mosjon) etter alder og kjønn i HUNT4



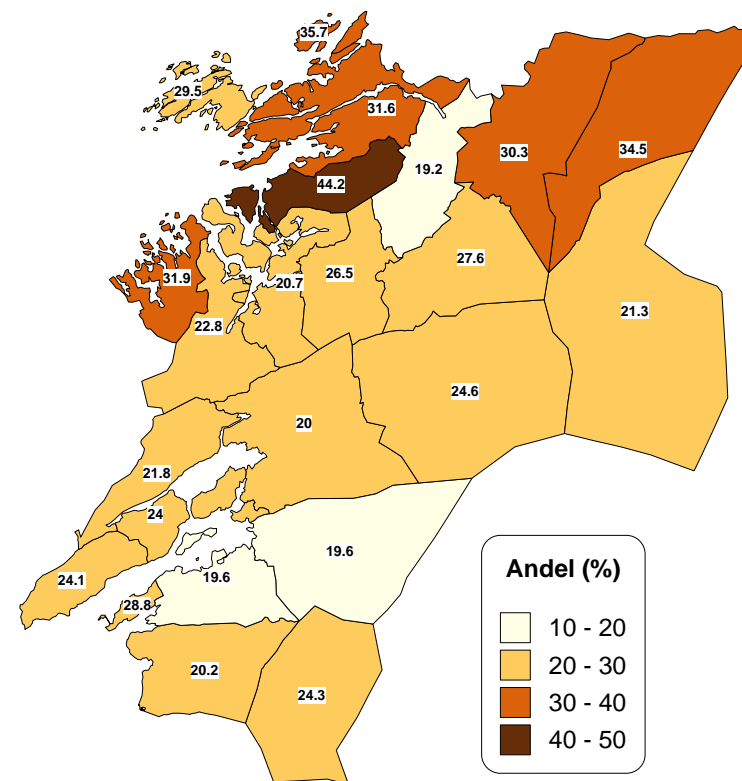
Figur 4 Andel som oppgir daglig fysisk aktivitet (%) etter alder og kjønn i Trøndelag. 18 til 104 år.

Fysisk inaktive (%)

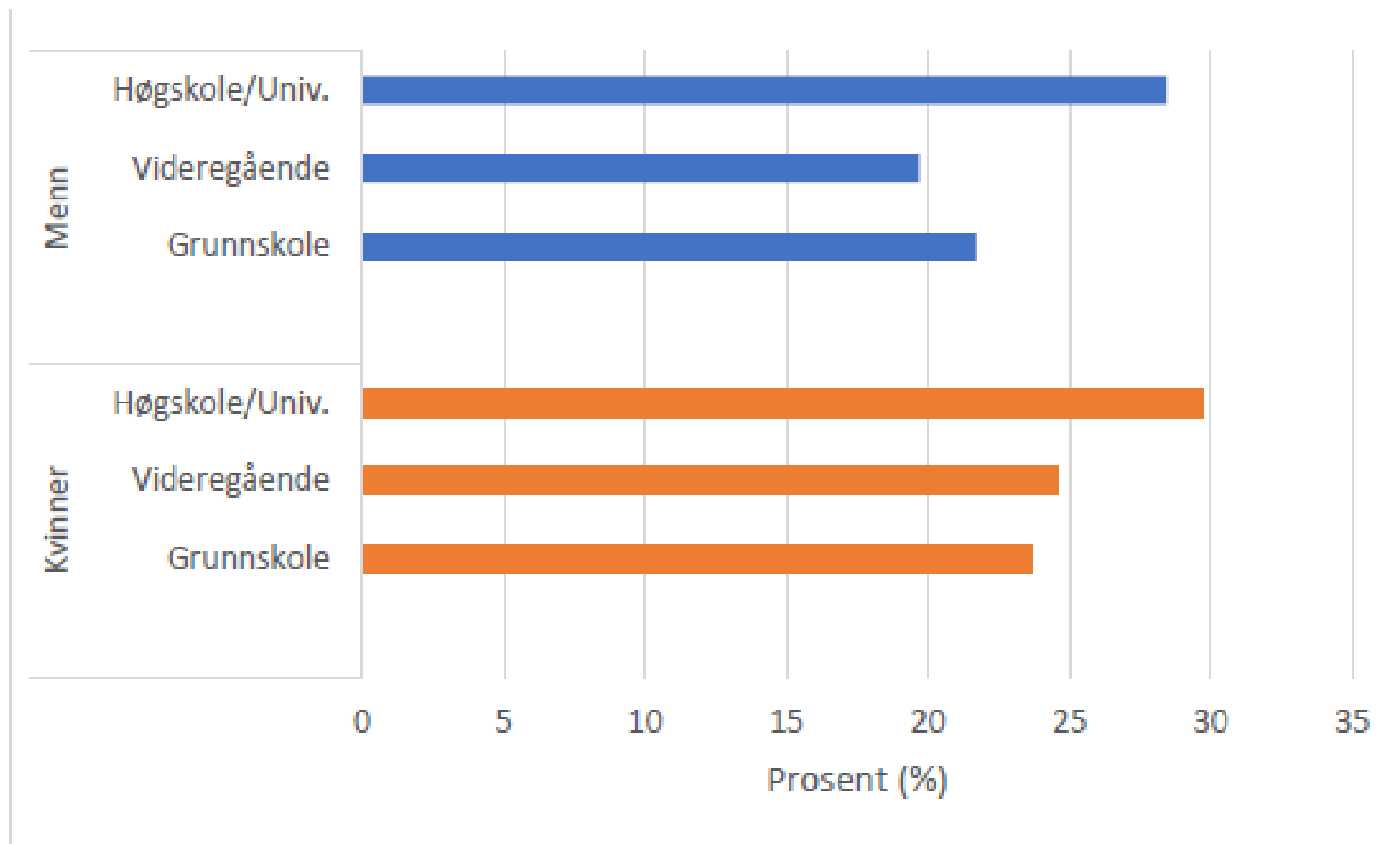
Kvinner (fylket: 15.7%)



Menn (fylket: 22.3%)

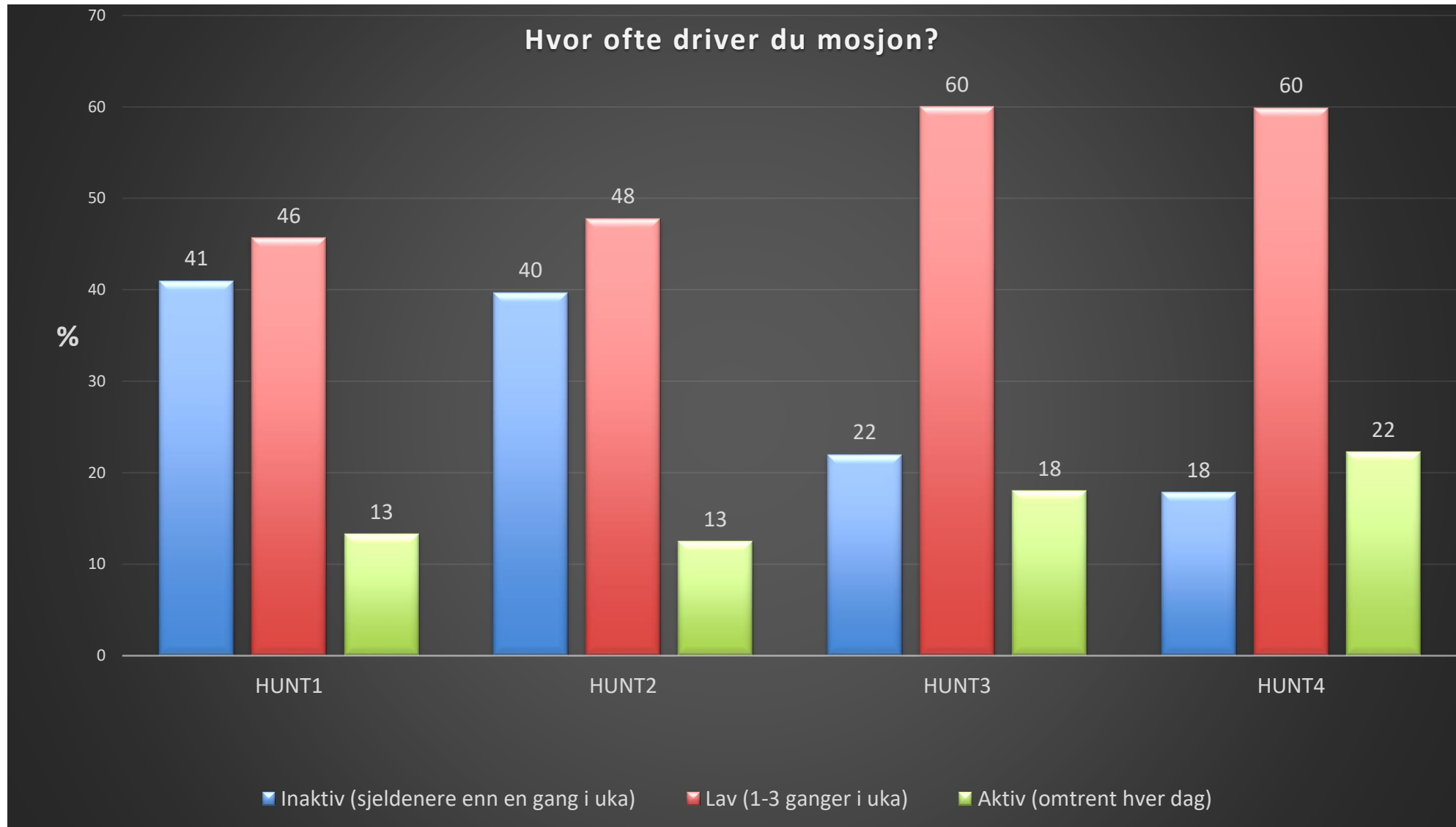


Daglig fysisk aktivitet etter utdanningsnivå



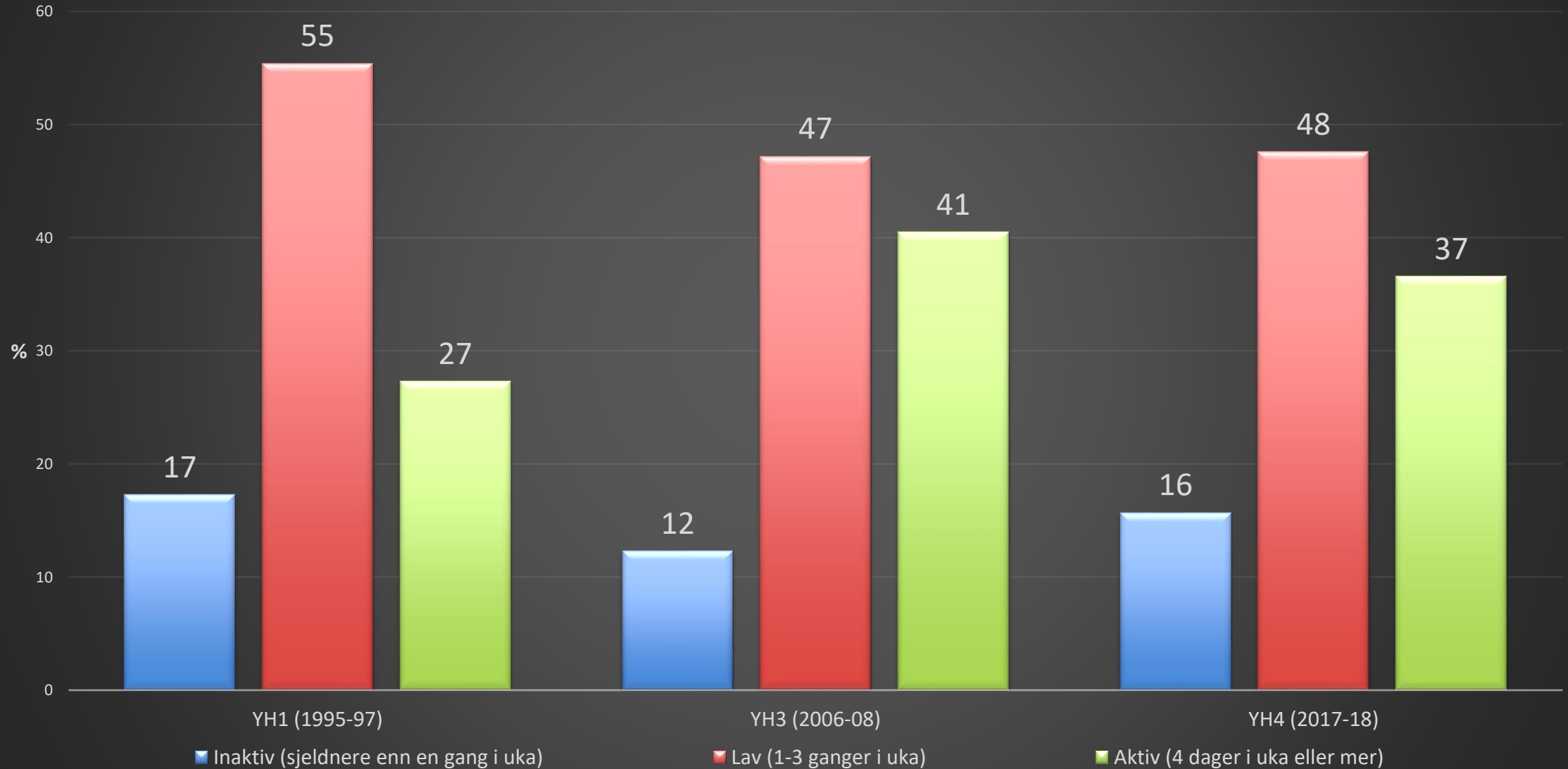
Figur 5 Andel som oppgir daglig fysisk aktivitet (%) etter kjønn og utdanningsnivå i Trøndelag, 18 til 104 år.

Trender i aktivitet voksne



Trender i aktivitet barn

Utenom skoletida: Hvor ofte driver du idrett eller fysisk aktivitet så mye at du blir andpusten og/eller svett? [WHO-HBSC]



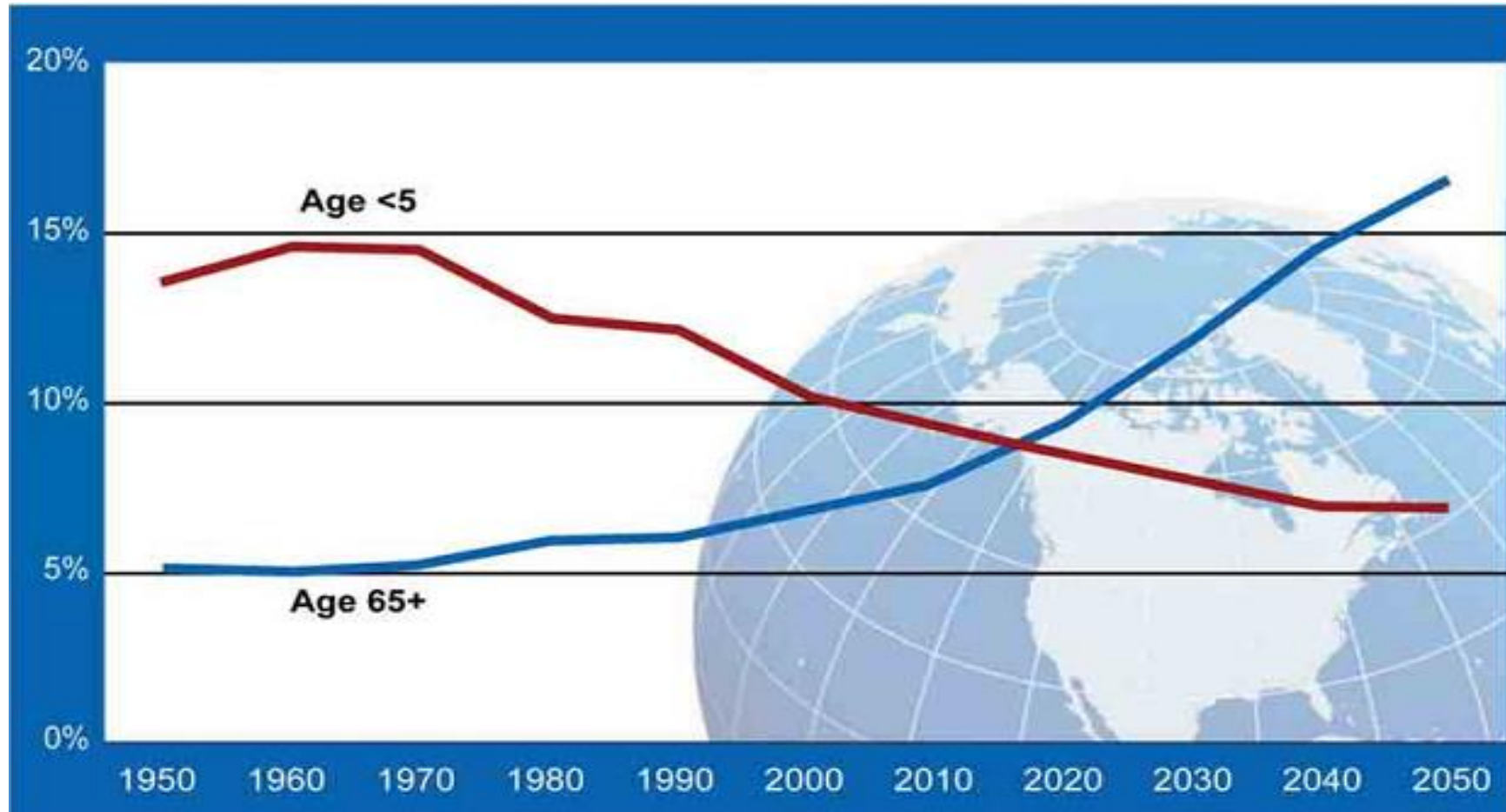
GENERASJON 100



- Vurdere effekten av regelmessig utholdenhetstrening over fem år på levetid og sykdomsforebygging hos eldre
- Vurdere om intensitet på treningen er avgjørende for om eldre får flere aktive og sunne år.



Samfunnsutvikling: 1950-2050



Design

Deltakerne:

Bosatt i Trondheim kommune

Født mellom 1936 og 1942

Mulighet til å gjennomføre treningene

Tilfeldig plassert i en av følgende tre grupper:

Intervalltrening med høy intensitet

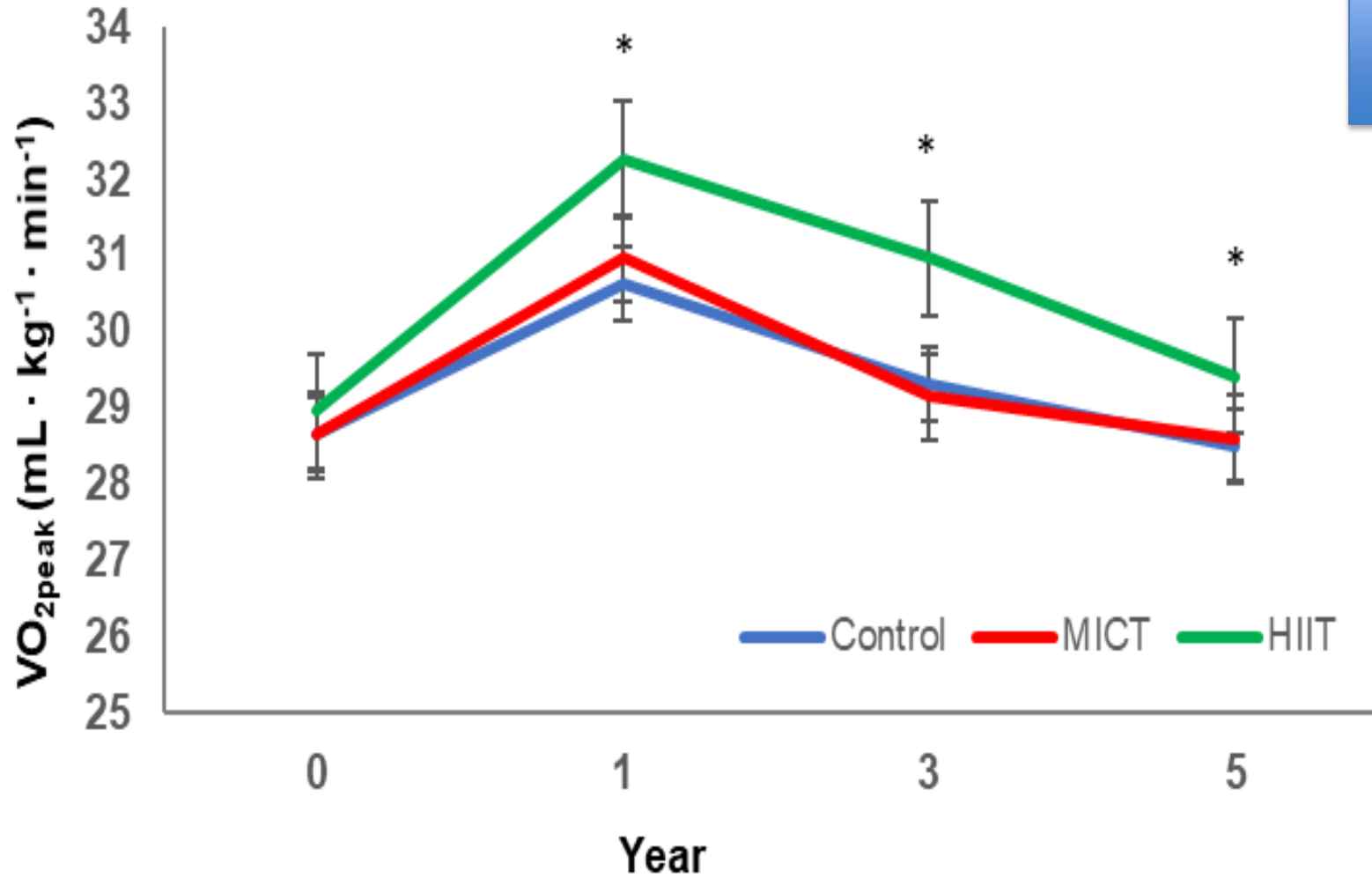
Trening med moderat intensitet

Kontrollgruppe

I alt 1567 deltakere ble inkludert i studien som startet opp i 2012

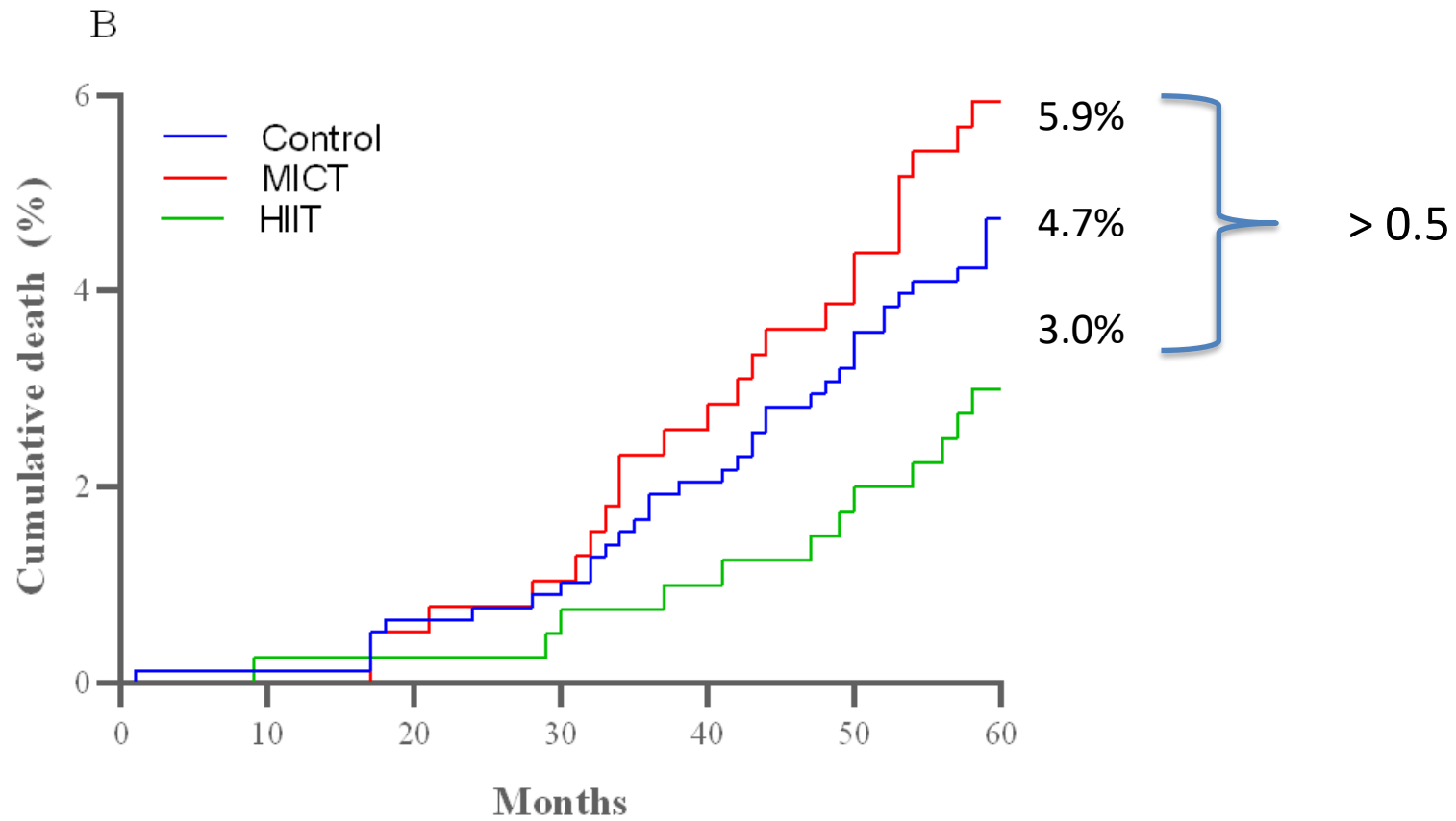






Verdens største datamateriale på kardiorespiratorisk variabler hos eldre

En forventet
dødsrate på 10%

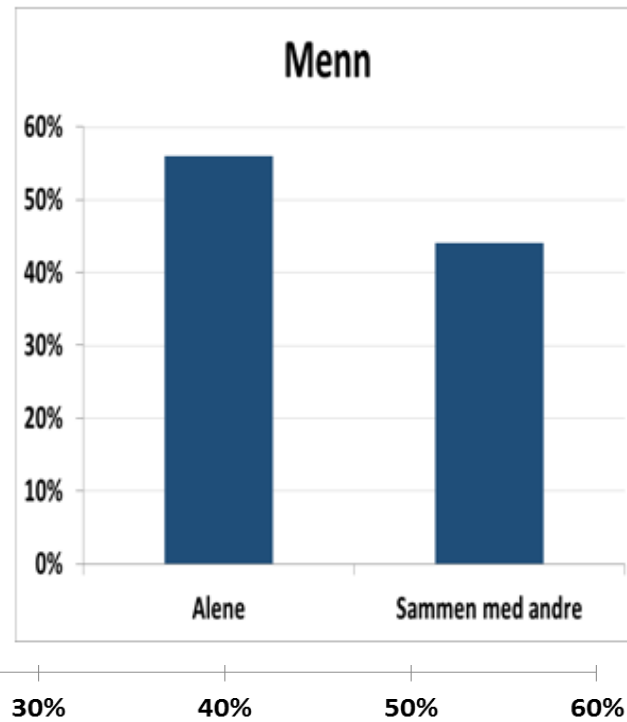
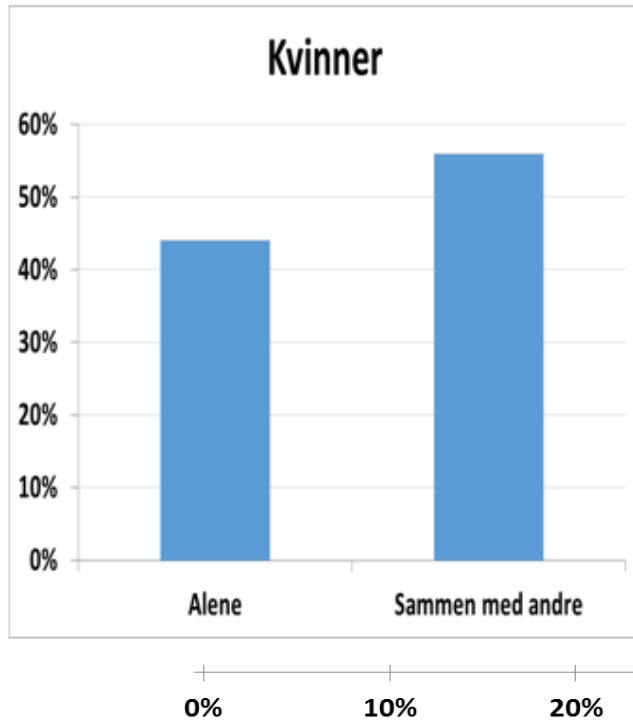




NTNU



Styrke og
Annen uthold





Hva vet vi ikke?

- Hvilke mekanismer ligger bak?
- Optimale dose, type og frekvens for ulike sykdommer
- Hvem responder?
- Hvordan få folk til å trene?





Cardiac Exercise Research Group (CERG)



@CERG_NTNU

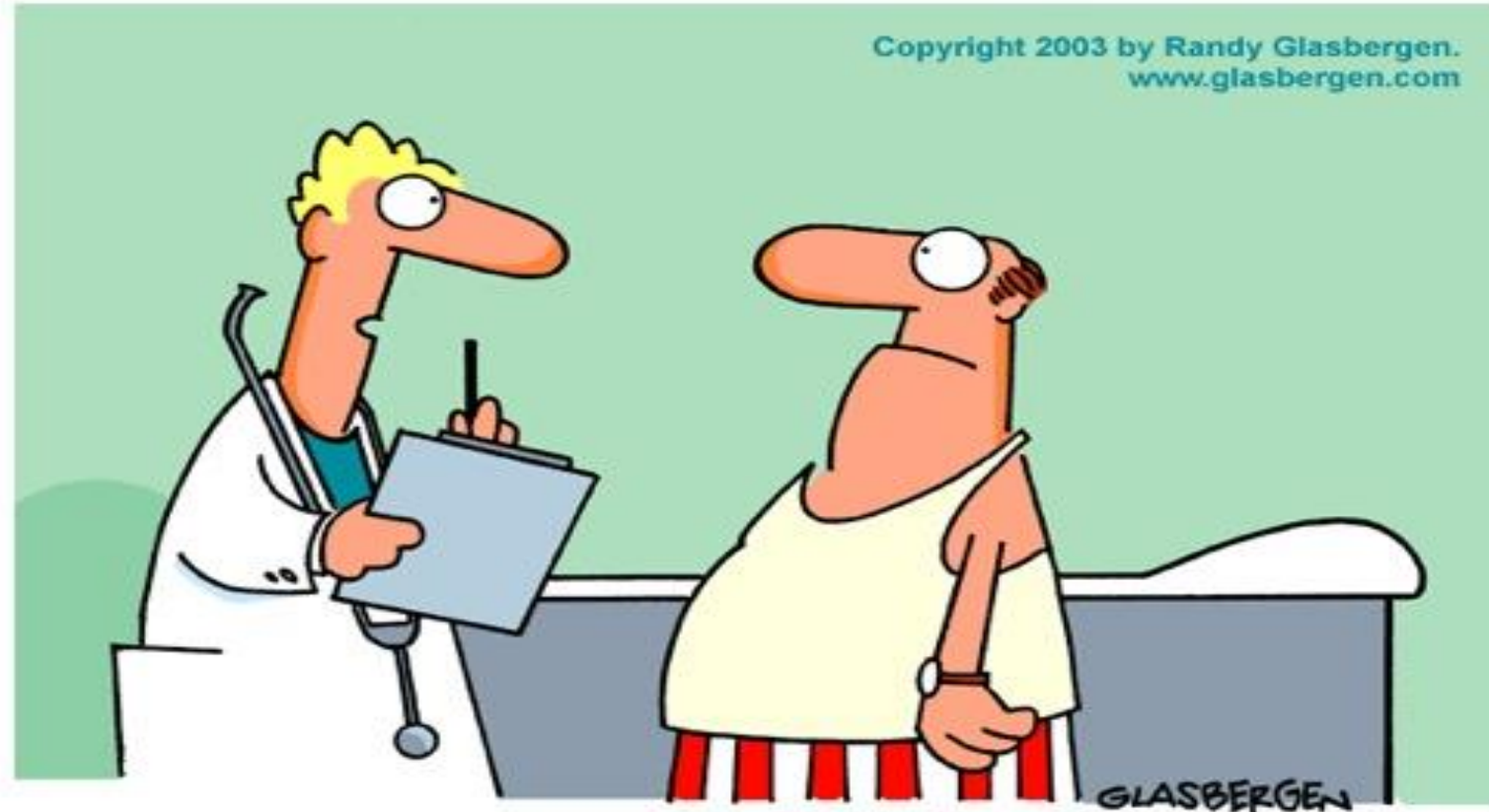


@CERG_ntnu



Cerg_ntnu

TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN



“What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?”