

Rekommenderad fysisk aktivitet vid övervikt och fetma

Källa: Ursprunglig tabell i FYSS2017, modifierad utifrån FYSS2021

Behandla

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

- gå ner i vikt med 5 % vilket anses vara en klinisk relevant viktnedgång(++)
- minska BMI, andel kroppsfett och midjemått (++)
- Öka fettfri massa (++)
- förbättra kondition (++)

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	8–10	8–12	1–3	2–3
eller						
Hög	Minst 150	3–5				
eller						
kombinerad måttlig och hög intensitet i minst 180 min/v (60 min, 3 dagar/v)						

Diagnosspecifika råd:

Det är viktigt att tillsammans med individen sätt upp realistiska mål om viktnedgång.

Fysisk aktivitet kan komplettera, men oftast inte ersätta kostförändringar när det gäller att åstadkomma viktnedgång.

För att minska kroppsvikten behövs kostförändringar, gärna i kombination med fysisk aktivitet. Ett dos-responsförhållande finns, det vill säga en hög dos av fysisk aktivitet ger större viktnedgång. Det är framför allt aerob fysisk aktivitet som kan påverka kroppsvikten.

Muskelstärkande aktivitet har i första hand effekt på fettfri massa.

För att bibehålla en ny och lägre kroppsvikt efter viktnedgång, rekommenderas hälsosamma matvanor i kombination med en hög dos av främst aerob fysisk aktivitet. Minst 300 minuter per vecka rekommenderas (14, 19, 20). Detta motsvaras av cirka 60 minuters daglig aktivitet minst 5 dagar per vecka.

Individer med övervikt eller fetma kan ha både fysiska och psykosociala begränsningar i samband med fysisk aktivitet. Det är därför viktigt att den fysiska aktiviteten utformas individuellt och i dialog med individen. Förutom eventuella medicinska hinder kan smärta i vikt bärande leder, ansträngningsinkontinens eller att man känner sig obekväma med att exponera sin kropp på gym eller i simhallar utgöra hinder. Det är därför av största vikt att utforska individens egna tankar om hinder och möjligheter.

Måttlig intensitet: 40–59% VO₂R, RPE 12–13. Hög intensitet: 60–89% VO₂R, RPE 14–17. VO₂R = VO₂max – VO₂ i vila. Med 8–12 repetitioner avses den högsta belastning som kan lyftas genom hela rörelsebanan 8–12 gånger, det vill säga 8–12 RM (repetitionsmaximum) Källa: Fyss¹