

Mindre mat og mer hverdagsaktivitet kan være viktigere enn mer trening om vekten skal ned

Tren deg slank – en myte?

Alle vet hva som skal til for å gå ned i vekt: spise mindre og trene mer. Både fagfolk, treningseksperter og legfolk har stor tiltro til at fysisk trening er en viktig del av ethvert vektreduksjonsprogram. En oversiktsartikkel av Eivind Aadland & Sigmund Alfred Anderssen i dette nummer av Tidsskriftet kan derfor komme som en ubehagelig overraskelse for mange; artikkelens konklusjon er at tilgjengelig dokumentasjon tyder på at foreskrevet fysisk aktivitet kun gir en meget beskjeden vektreduksjon (1–3 kg) (1).

Fedme øker risikoen for fedmerelaterte følgesykdommer som type 2-diabetes, høyt blodtrykk, hjerte- og karsykdom og nattlig pustestopp (2). Vektreduksjon kan redusere denne risikoen betydelig, og også redusere sykkeligheten hos dem som har slik sykdom. Frivillig vekttap gir også bedre livskvalitet. Litteraturen viser at 5–10 % vekttap er tilstrekkelig for å oppnå god helsegevinst hos pasienter med fedme, men større vektreduksjon kan være nødvendig hos personer med fedmerelaterte følgesykdommer (2).

Atferdsendring med en daglig reduksjon av energiinntaket på minst 500 kilokalorier (kcal) over en periode på 3–6 måneder kan gi et vekttap på 5 % eller mer. Et enkelt regnestykke viser at 500 færre kcal daglig kan gi en initial vektreduksjon på en halv kilo per uke, men effekten avtar over tid (2). Dette bekrefte av nye validerte matematiske modeller som for eksempel viser at en person på 80 kg som kutter 500 kcal per dag vil gå ned omtrent 10 kg i vekt det første året (3).

Fysisk aktivitet er enhver bevegelse utført av skjelettmuskulatur som medfører en økning i energiforbruket (4). Trening er regelmessig fysisk aktivitet som har til hensikt å vedlikeholde eller forbedre fysisk form eller helse. All annen fysisk aktivitet, på arbeid eller i fritid, kan defineres som «ikke-treningsaktivitet» (non-exercise activity), heretter kalt hverdagsaktivitet. Et økt energiforbruk på 500 kcal per dag i form av økt fysisk aktivitet burde gi like stor grad av vektreduksjon som tilsvarende kaloriestriksjon.

Energiforbruket i hvile (hvilestoffskiftet) kan beregnes på en enkel måte og tilsvarer 1 kcal per kg kroppsvekt per time, også kalt en metabolsk ekvivalent (MET) (5). Energiforbruket ved en langsom spasertur og lett husarbeid vil være omtrent to ganger høyere enn forbruket sittende i ro (2 MET), rask gange tilsvarer 3–4 MET og jogging/løping 7 MET eller mer. En 100 kg tung person som sitter og ser på TV vil forbrenne omtrent 100 kcal/time. En rask gåtur på 1 time vil 4-doble forbrenningen, tilsvarende et ekstra energiforbruk på 300 kcal. Samme person vil kunne forbrenne like mange kalorier ekstra ved 2–3 timers lett husarbeid eller hagearbeid. Dette betyr at økt hverdagsaktivitet over tid kan bidra med minst like stort energiforbruk som relativt kortvarige treningsøkter. Forskjeller i hverdagsaktivitet på jobb kan også forklare store forskjeller i daglig energiforbruk. En kontorarbeider og en sofasliter har for eksempel et betydelig lavere hverdagsaktivitetsnivå og energiforbruk (f.eks. 300 kcal/d) enn en kroppsarbeider (f.eks. 2 300 kcal/d) (6).

Hovedforklaringen til den skuffende effekten av fysisk aktivitet på vektreduksjon (1–3 kg) er imidlertid at få av forsøkspersonene økte sitt fysiske aktivitetsnivå i tilstrekkelig grad. Ifølge Aadland & Anderssen var den ukentlige økningen i energiforbruket ved fysisk aktivitet kun 1 000–1 500 kcal per uke, altså knapt en tredel av det som oppnås med moderat kaloriestriksjon (1). Da kan man heller ikke forvente vesentlig vektreduksjon. Det kan også stilles spør-

mål til validiteten av studiene som inngikk i analysen. Fysisk aktivitet var definert som trening med minst moderat intensitet, uten å ta hensyn til eventuelle endringer i hverdagsaktiviteten. Delta-kerne ble stimulert til trening med moderat til høy intensitet 30–60 minutter 3–5 dager i uken. Denne type aktivitet 3- til 6-dobler energiforbruket i forhold til hvile, og for en person som veier 100 kg kan det bety 200–500 kcal ekstra energiforbruk per time. Det betyr at samme person må gjennomføre mer enn en times meget rask gange daglig for å oppnå samme vektreduksjon som ved å kutte 500 kcal daglig. Dersom den regelmessige treningsturen førte til nedsatt mengde hverdagsaktivitet og økt inntak av mat, så ble vekt-effekten redusert tilsvarende.

Kan fysisk aktivitet likevel ha en nytte ved overvekt? Svaret er ubetinget ja, men mange overvektige har aldri trent, og trening forbindes ofte med ork og ubehag (7). Vektlegging av trening kan også føre til urealistisk høye ambisjoner og selvsentrering mot kropp, utseende og prestasjon (7), med relativt høy risiko for å mislykkes. På den annen side har forskjellige typer lystbetonte hverdagsaktiviteter egenverdi i seg selv, og dette kan gjøre det lettere å gjennomføre varige atferdsendringer. Enkle energiberegninger støtter teorien om at økt hverdagsaktivitet kan være både effektiv behandling og forebygging av overvekt (6). All kroppslig aktivitet kan gi bedre søvn, humør, appetittkontroll og livskvalitet, og bidrar dermed til sunnere spisemønstre. Som Aadland & Anderssen understreker, er fysisk aktivitet også forbundet med bedre vektstabilisering etter frivillig vekttap, økt muskelmengde, mindre bukfett og bedre helse (1).

Jøran Hjelmesæth

joran.hjelmeseth@siv.no

Jøran Hjelmesæth (f. 1957) er dr.med. og spesialist i indremedisin og nyresykdommer. Han leder tverrfaglig poliklinikk og forskningsgruppen ved Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst ved Sykehuset i Vestfold. Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Litteratur

1. Aadland E, Anderssen SA. Effekt av fysisk aktivitet på vektreduksjon. Tidsskr Nor Legeforen 2013; 133: 37–40.
2. Nasjonal faglig retningslinje for forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne. www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/nasjonal-faglig-retningslinje-for-forebygging-utredning-og-behandling-av-overvekt-og-fedme-hos-voksne/Sider/default.aspx [22.12.2012].
3. Hall KD, Sacks G, Chandramohan D et al. Quantification of the effect of energy imbalance on bodyweight. Lancet 2011; 378: 826–37.
4. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep 1985; 100: 126–31.
5. Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD et al. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. Med Sci Sports Exerc 2011; 43: 1575–81.
6. McCrady-Spitzer SK, Levine JA. Nonexercise activity thermogenesis: a way forward to treat the worldwide obesity epidemic. Surg Obes Relat Dis 2012; 8: 501–6.
7. Bårdsen Å, Thornquist E. Må vi trene for å ha god helse? Tidsskr Nor Legeforen 2010; 130: 1487–8.

 Engelsk oversettelse på www.tidsskriftet.no