

Fysisk aktivitet vid höga blodfetter/lipidrubbnig

Det finns olika typer av fett i blodet, det onda kolesterolet (LDL), det goda kolesterolet (HDL) samt triglycerider. Vid höga halter av LDL i blodet kan det lagras i blodkärlens väggar och bidra till åderförfattning. HDL skyddar mot åderförfattning genom att transportera bort LDL från kärlväggarna.

På sikt kan alltför höga blodfetter bidra till en ökad risk för åderförkalkning, blodpropp eller utveckling av högt blodtryck. Dessa ökar i sin tur risken för att utveckla hjärt-/kärlsjukdomar, som till exempel hjärtinfarkt och stroke/slaganfall.

Risikfaktorer

- Fysisk inaktivitet, ärftlighet eller sjukdom
- Tobak
- Övervikt, främst bukfetma
- Felaktiga matvanor
- Alkohol och stress

Friskfaktorer

Ett flertal studier har påvisat sambandet mellan graden av fysisk aktivitet och lägre blodfettsnivåer. Personer som är fysiskt aktiva har lägre totalkolesterol och högre nivåer av det goda kolesterolet. Den enda metoden att höja det goda kolesterolet utan biverkningar är fysisk aktivitet.

Rekommendationer

- Regelbunden fysisk aktivitet fem dagar per vecka med en måttlig till intensiv intensitet (ökad andfåddhet och värmekänsla i kroppen). Aktiviteten ska pågå sammanlagt 30-45 minuter som kan delas upp i flera perioder under dagen, dock inte mindre än 10 minuter per gång.
- Konditionsträning påverkar alla blodfettsnivåer positivt. Ökad effekt fås vid ökad intensitet.

Mindre påvisad effekt vid enbart styrketräning.

Fysisk aktivitet kan med fördel kombineras med lipidsänkande läkemedel. Framförallt ses effekter på triglycerider och HDL

Källa: FYSS 2008, www.fyss.se