

Fysisk aktivitet vid metabola syndromet – ett riskabelt förstadium till ohälsa

Det kallas skämtsamt kalaskulan, men bukfetma är ofta ett mer allvarligt tecken på ohälsa. Tillsammans med andra symtom kan fettlagret på magen vara tecken på det metabola syndromet, ett förstadium till bland annat hjärt-kärl-/sjukdom och diabetes.

Metabolism betyder ämnesomsättning och ett syndrom är en grupp sjukdomar som hör ihop. De två huvudsymtomen vid metabola syndromet är bukfetma och sänkt känslighet för insulin. Midjemåttet ska hos män inte överskrida 102 cm och för kvinnor 88 cm och insulinresistensen mäts genom mängden socker i blodet. Insulinresistens kan uppkomma om blodets koncentration av fettsyror ökar, så som det gör vid bukfetma.

Riskfaktorer

Det metabola syndromet uppstår genom ett komplext samband mellan arv och miljö. Troliga bakomliggande faktorer till den stora ökningen av det metabola syndromet är förändringar i livsstil som fysisk inaktivitet, ohälsosamma mat- och dryckesvanor med en obalans mellan energiintag och energiförbrukning samt kronisk stress och psykosociala faktorer. Att begränsa mängden stillasittande tid kan vara lika avgörande som att öka mängden fysisk aktivitet.

Friskfaktorer

Livsstilförändring är grunden i alla förebyggande insatser och en effektiv behandling av det metabola syndromet. Ökad fysisk aktivitet är den viktigaste hörnstenen tillsammans med bättre vanor inom de områden som är aktuella. Fysisk aktivitet kan påverka de flesta komponenter i det metabola syndromet.

Rekommendationer

Försök att vara aktiv varje dag sammanlagt minst 30 minuter, vid övervikt 60 minuter och intensiteten skall vara måttlig, vilket betyder en lätt andfåddhet och ökad värmekänsla i kroppen.

Var uppfinningsrik i vardagen, ta trapporna i stället för hissen, promenera istället för att åka bil kortare sträckor, sitt mindre tid varje dag.

Använd gärna stegräknare för att mäta mängden steg under ett par veckor. Resultatet kommer inte med en gång. Det kan behöva gå upp till tre månader innan förändringar kan ses.