



Fysisk aktivitet og vektreduksjon

Spørsmål: Er det viktig å være fysisk aktiv hvis man ønsker å gå ned i vekt, eller er matvanene av større betydning?

Svar: Studier viser at fysisk aktivitet reduserer vekten i moderat grad. Større vekttap – det vil si 5-10 prosent av kroppsvekten - er mulig, men det forutsetter en times moderat intensiv fysisk aktivitet daglig. Eksempler er rask gange, ballspill, å sykle slik at man blir svett og andpusten eller jogging, aerobic/dans eller styrketrening.

Hvis valget står mellom å være fysisk aktiv eller å redusere antall kalorier i kostholdet, ser færre kalorier ut til å være det beste tiltaket. Grunnen er at kroppen reduserer det grunnleggende energiforbruket når man blir mer fysisk aktiv, slik at det totale energiforbruket ikke endrer seg så mye. I tillegg økt fysisk aktivitet etter hvert fører til gradvis økt appetitt. Det reduserer kalorigevinsten ytterligere.

Forskjellen mellom mennesker er stor. Noen kan gå ned mye i vekt utelukkende ved å trene, mens andre som utfører samme treningsopplegg kan gå litt opp i vekt. Uavhengig av hvordan vekten utvikler seg så oppnår alle gunstige helseeffekter av å være fysisk aktive fordi det senker blodtrykket og hvilepulsene, reduserer livvidden og bedrer opptaket av oksygen.

Kilde: Tidsskrift for Den norske legeforening, juni 2017