

Påverka själv din hälsa vid

Övervikt och fetma

- Fysisk aktivitet kan leda till ökad mättnadskänsla.
- Fysisk aktivitet underlättar kroppens energibalans.
- Allt som kan göras, oavsett hur lite, är positivt för hälsan.
- Fysisk aktivitet och hälsosam kosthållning minskar och/eller eliminerar den genetiska risken för fetma.

Fysisk aktivitet tillsammans med hälsosamma matvanor och viktkontroll är förstahandsåtgärd vid övervikt och fetma. Ju högre dos fysisk aktivitet, desto större viktnedgång. Det är framför allt konditionsträning som kan påverka kroppsvikten då muskelstärkande aktivitet i första hand påverkar den fettfria massan, även om ökad muskelmassa också ökar kroppens energiförbrukning.

Både muskelstärkande fysisk aktivitet och konditionsträning kan leda till ökad energiförbrukning under 14-48 timmar efter ett träningspass. Andra effekter med fysisk aktivitet hos personer med övervikt och fetma är lägre blodtryck och ökad insulinkänslighet oavsett vikt nedgång.

En bibehållen hög fysisk aktivitetsnivå tillsammans med hälsosamma matvanor ökar chansen att bibehålla den nya vikten efter vikt nedgång.

Hur vara fysiskt aktiv vid fetma?

- **Konditionsträning**
 - måttlig intensitet, minst 300 minuter i veckan uppdelat på 3-7 pass eller
 - hög intensitet, minst 150 minuter i veckan uppdelat på 3-5 pass i veckan.

Kan även kombineras hög och måttlig intensitet under 30 minuter 3 pass i veckan.

- **Muskelstärkande fysisk aktivitet**
 - 8-10 övningar, 8-12 repetitioner i 1-3 set. 2-3 pass i veckan.

Det är viktigt att välja fysiska aktiviteter anpassade efter eventuella belastningssmärter. Rådgör med en fysioterapeut om du känner dig osäker.