

Pressemeddelelse 19. januar 2010 fra Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet og Institut for Sygdomsforebyggelse, Region Hovedstaden

Fysisk aktivitet mindsker risikoen for kortere levetid ved vægttab

Hvis en overvægtig taber sig er det forbundet med risiko for et kortere liv, men denne risiko kan mindskes ved at være fysisk aktiv. Det viser ny forskning, som netop er offentliggjort i det videnskabelige tidsskrift *International Journal of Obesity**.

Der er en udbredt opfattelse af, at en overvægtig person lever længere, hvis han taber sig. Men mange undersøgelser viser faktisk, at raske overvægtige der taber sig, lever *færre* år end dem, der holder en stabil overvægt. Undersøgelsen her viser nu for første gang, at fysisk aktivitet kan mindske risikoen for tidlig død på grund af vægttab.

Jane Nautrup Østergaard, cand.scient.san.publ. og ph.d.-studerende ved Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, siger: "Utrolig mange mennesker forsøger at tabe sig. Vores undersøgelse viser, at den kortere levetid der ses ved vægttab til en vis grad kan være en konsekvens af fysisk inaktivitet. Det sundeste er uden tvivl helt at undgå overvægt. Uden overvægt er der også mindre risiko for forhøjet blodtryk, sukkersyge, hjertekarsygdomme og muskel- og skeletsygdomme. Hvis man så er blevet overvægtig og ønsker at tabe sig, viser vores forskning altså, at det er vigtigt at være fysisk aktiv, når man taber sig."

Tidligere studier har vist, at både muskelmasse og fedtfordeling er vigtig for overlevelsen. Det sunde fedt er primært koncentreret på underkroppen og i underhuden, hvorimod det farlige fedt sidder omkring de centrale organer på maven og ved blodårerne. Fysisk aktivitet bevirker, at kropssammensætningen ændres sundhedsmæssigt gavnligt med mere muskelmasse og en sundere fedtfordeling. Ved vægttab sikrer fysisk aktivitet formentlig, at tabet af muskelmasse begrænses og nogle studier indikerer et forholdsvis større tab af det farlige fedt end i forhold til vægttab uden fysisk aktivitet. Endvidere reducerer fysisk aktivitet risikoen for at tage på igen efter et vægttab eller udvikle overvægten yderligere. Denne nye undersøgelse viser, at fysisk aktivitet i forbindelse med et vægttab er vigtig for overlevelsen hos overvægtige

Undersøgelsen er baseret på data fra deltagere i Østerbroundersøgelsen, som omfatter omkring 20.000 mænd og kvinder. Østerbroundersøgelsen blev etableret i 1976 af blandt andre hjertelægen, dr. med. Peter Schnohr. Professor Berit Lilienthal Heitmann og professor Thorkild I. A. Sørensen, Institut for Sygdomsforebyggelse, Region Hovedstaden, og professor Morten Grønbaek, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, superviserede studiet.

* Ostergaard JN, Grønbaek M, Schnohr P, Sørensen TI, Heitmann BL. Combined effects of weight loss and physical activity on all-cause mortality of overweight men and women. *Int J Obes (Lond)*. 2010 jan 12. [link](#)

kontakt:

Jane Nautrup Østergaard, ph.d.-studerende, cand.scient.san.publ.
Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet
mail: jpe@si-folkesundhed.dk
telefon: 2093 8260