

● Skriv med spørgsmål og kommentarer til vores kost- og ernæringseksperter Chris MacDonald (chris.macdonald@pol.dk). Udvalgte spørgsmål og svar vil blive offentliggjort her. Chris MacDonald, der er 31 år, kom til Danmark fra USA for fem år siden og forsker i ernæring og fysisk træning ved Institut for Idræt, Københavns Universitet. Desuden er han spinningstræner hos fitnesskæden S.A.T.S. og sportsdirektør for kvindecykelholdet Team S.A.T.S.



» Lad være med at bekymre dig om dit helbred. Det går væk!«

ROBERT ORBEN (1927-), amerikansk humorist, manuskriptforfatter

Lidt, men godt

## Det virker at røre sig

30 minutters fysisk aktivitet om dagen er fint – men man får mere ud af struktureret træning.

AF CHRIS MACDONALD

● Jeg var nær faldet ned af stolen, da jeg så fjernsyn forleden aften og en reklame for 30 minutters fysisk aktivitet om dagen tonede frem på skærmen. Det markante her er ikke anbefalingen i sig selv, for den har eksisteret i lang tid, men snarere, at budskabet bliver sendt ud på tv i den bedste sendetid.

Derfor synes jeg, at det er på sin plads i denne uge at se lidt nærmere på et par interessante spørgsmål. 1) Hvilken forskning bygger anbefalingerne på? 2) Hvad er forskellen på moderat og kraftfuld fysisk aktivitet, og hvilke fordele får man af hver især? 3) Hvis man lever op til anbefalingen om 30 minutters moderat fysisk aktivitet om dagen de fleste dage i ugen, kan man så forvente, at kroppen vil fungere optimalt med den bedst mulige grad af generel sundhed?

De første formelle retningslinjer blev formuleret af The American College of Sports Medicine i begyndelsen af 1970'erne. De anbefalede, at voksne udførte mindst 20-60 minutters kraftfuld og kontinuerlig træning tre gange om ugen og dermed forbedrede deres træningsniveau, altså deres kondition. Ordet kraftfuld lader også til

at have inspireret til træningsudtrykket 'No pain, no gain!'. Disse anbefalinger holdt hele vejen op gennem 1980'erne.

I 1990 begyndte en gruppe forskere, der beskæftigede sig med fysisk aktivitet, at sætte spørgsmålstegn ved, om den intense træning var nødvendig. De var bekymrede for, at anbefalingerne var blevet en barriere for almindelige mennesker og dermed resulterede i, at kun få faktisk valgte at være fysisk aktive.

### Samlet træning

Store undersøgelser så dagens lys. De viste to interessante tendenser. 1) Moderat, ikke kraftfuld, aktivitet er nøglen til at reducere store sundhedsrisici som hjerteanfald og slagtilfælde. 2) Når det handlede om at reducere risikoen for hjerteanfald, slagtilfælde, forhøjet blodtryk og en lang række kroniske sygdomme, var et samlet kalorieforbrug (det vil sige, at træningen kunne samles sammen i løbet af dagen) lige så godt som at opretholde en kontinuerlig træning (det vil sige at træne ud i ét). I 1995 udsendte et ekspertpanel bestående af folk fra The Centers of Disease Control og The American College of Sports Medicine nye retningslinjer og anbefalede alle voksne at akkumulere mindst 30

minutters fysisk aktivitet om dagen. Idéen om, at man kunne gå i stedet for at løbe og akkumulere aktivitet ved at lægge træningsture på mindst 8-10 minutter sammen, markerede begge en radikal forskel i forhold til tidligere anbefalinger. I dag lader det til, at 'moderat' er tilstrækkeligt, og at det også er i orden at samle sammen, selv om kontinuerlige omgange med fysisk aktivitet (30-60 minutter) bestemt stadig anbefales.

Men hvad betyder moderat? Vi kan se på ordet fra to vinkler, i forhold til en absolut skala og i forhold til en relativ skala. Hvis man bruger den absolutte skala, vil en 70-årig mand og en 25-årig mand, der begge går rask til med 6,5 km/t., siges at udføre en identisk, moderat-intensitets aktivitet. Men den 70-årige mand vil måske betegne 6,5 km/t. som »lidt hårdt«, mens den

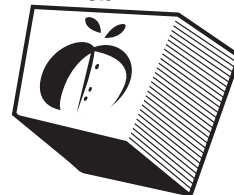
### Daglig bevægelse



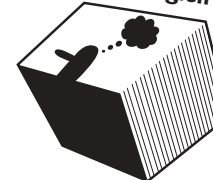
### Fysisk træning



### Kosten



### Psykologien



25-årige nok vil mene, at hastigheden er »under moderat«.

Mit forslag er, at man vælger et niveau, hvor man mærker, at hjertet slår lidt hurtigere, og at man får lidt sved på panden. Så snart man begynder at trække vejret tungt, at man er forpustet, eller at man ikke kan føre en rimelig behagelig samtale, så har intensiteten bevæget sig fra moderat til kraftfuld. Når det er sagt, skal man ikke være bange for kraftfuld træning, særlig ikke hvis man har trænet gradvis og med moderat intensitet i et stykke tid.

### Mere at hente

Dermed når vi det tredje spørgsmål: Hvis man lever op til anbefalingen om 30 minutters moderat fysisk aktivitet om dagen de fleste dage i ugen, kan man så forvente, at

kroppen vil fungere optimalt med den bedst mulige grad af sundhed?

Jeg håber, at jeg ikke overrasker nogen ved at fortælle, at svaret er nej. Selv om det er sandt, at de største fordele i forhold til at reducere risikoen for hjertesygdomme og diabetes, er opnået, når man går fra ingen eller meget lidt fysisk aktivitet i løbet af dagen til at opsamle 30-60 minutter, så betyder det ikke, at der ikke er yderligere at hente ved at øge sin daglige aktivitet til mere end 30 minutter. Der er heller ingen tvivl om, at kraftfuld aktivitet, som jeg vil definere som struktureret træning, giver fordele, som generel 'moderat' fysisk aktivitet ikke giver. For eksempel bedre form, øget styrke, balance, koordination og velvære.

Så som konklusion: Hvis du kun er lidt eller slet ikke fysisk aktiv i dag, så har du meget at vinde ved at følge Sundhedsstyrelsens anbefaling om 30 minutter om dagen. Hvis du allerede opsamler 30 minutter eller mere, så brug ikke anbefalingen som en undskyldning for at lave mindre. Glem ikke, at struktureret aerob træning og styrketræning gør kolossalt stor gevinst i forhold til din generelle sundhed og din funktionelle kapacitet.

chris.macdonald@pol.dk

Brevkassen

## Regn selv din maks.puls ud

**P.K., mand, 34, Århus**

På det seneste har jeg set mange artikler om træning og '30 minutter med moderat intensitet', men de beskriver altid moderat intensitet som at gå 6,5 km/t. Kan du give andre mål for, hvad 'moderat' er, og hvad er 'intens'; er det procent af maksimal puls eller hvad?

**Chris MacDonald**

● The American College of Sports Medicine definerer 'moderat' aktivitet som 55-69 procent af din maksimale puls, 'hård' træning som 70-89 procent af maks.pulsen, og 'meget hårdt' som 90 procent og derover, hvor 100 procent er den maksimale anstrengelse.

For at beregne maks.pulsen trækker man sin alder fra 220. Den nedre ende af moderat intensitet bestemmes ved, at man ganger maks.pulsen med 55 procent eller 0,55, og for at bestemme den øvre ende af moderat-intensitet-

området ganger man maks.pulsen med 69 procent eller 0,69. Disse tal repræsenterer pulsslæg per minut under moderat aktivitet. Som eksempel vil moderat intensitet-tallene for en 30-årig være:

$220 \text{ minus } 30 = 190$  (maksimal puls)

$190 \times 0,55 = 105$  slag per minut (lavere ende af moderat intensitet)

$190 \times 0,69 = 131$  slag per minut (højere ende af moderat intensitet).

**E.P, kvinde, 36, Holbæk**

Det er meget godt, alt det du skriver med, at man skal tage trapperne og cykle til arbejde. Men jeg går hjemme og passer vores to små børn, vi har ingen trapper, og der er 14 km til det nærmeste supermarked, så det er altså for langt til at cykle. Hvad skal jeg så gøre?

**Chris MacDonald**

● Det er rigtigt, at når man snak-

ker om bevægelse i hverdagen, kommer det hurtigt til at handle om de klassiske valg som trappen eller elevatoren og cyklen eller bilen. Men der er masser af andre ting, du kan gøre. Allerede i husarbejdet bevæger du dig meget (slå f.eks. græsset med en gammeldags ikkeelektrisk maskine, hvor du skal lægge kræfter i). Prøv også at gøre noget aktivt for at skabe mere bevægelse ud over husarbejdet. Indfør f.eks. en daglig gåtur med børnene, eller anskaf dig en god cykel, som du kan lide at køre på, og som har en lille anhænger, hvor børnene kan sidde, når I er på tur. Det vigtigste er, at du er bevidst om at bevæge dig hele tiden. Hver gang du får chancen for det. Når man snakker om valget mellem trappen eller elevatoren, handler det jo i virkeligheden om, at man udfordrer sig selv lidt og vælger dét, der ikke er den nemmeste løsning, men giver

mest på bevægelseskontoen. Tænk også på dine børn. Vær et godt eksempel for dem, og lær dem, at fysisk aktivitet og bevægelse er en naturlig del af hverdagen. Det er noget af det mest værdifulde, du kan give dem.

**M.G., mand 58, Holte**

Man hører så meget om knogleskørhed, og det er som regel rettet mod kvinder. Men det lyder da lidt sært; vores knogler er vel de samme. Bør vi mænd i virkeligheden også tænke på den slags?

**Chris MacDonald**

● Knogleskørhed er, som navnet antyder, en tilstand, hvor knoglerne bliver skrøbelige og lettere knækker. Mineraltæthed (og dermed hvor 'hårde' knoglerne er) afhænger af alder, arvelighed, kønshormoner, fysisk aktivitet, kost, livsstilsvalg og nogle former for medicin. For kvinder opbygges

knogletæthedens langsomt indtil de tidlige 30'ere, hvor knogledannelsen og nedbrydningen er i balance. Efter overgangsalderen bliver balancen forskubbet, og nedbrydningen overhaler, hvorved knogletæthedens bliver mindre. Det sker også for mænd, dog ikke helt så tidligt som for kvinderne. Men ved 65-70-års alderen falder knogletæthedens med samme hastighed for mænd og kvinder. Du kan selv gøre noget for at modarbejde denne proces. Styrketræning er godt, lav også aktiviteter med hop (som løb, trappegang, sjipning), spis sundt og varieret, sørg for, at din kost indeholder calcium (f.eks. mejeriprodukter), og for at være i bevægelse i hverdagen.