



Det er ikke skadeligt at være supermotionist

Ny rapport fra Vidensråd for Forebyggelse, der har fokus på sundhedskonsekvenserne af 'supermotionisme', fritager supermotionister for sundhedsmæssige bekymringer.

Det er sundt at dyrke motion, men der stilles spørgsmålstegn ved, om der er en øvre grænse, hvor det måske ligefrem bliver sundhedsskadeligt at dyrke for meget motion.

"De negative effekter, der er ved at dyrke meget motion, er enten sjældne eller forbigående og generelt har supermotionister et godt helbred. Man kan altså ikke på baggrund af litteraturen fraråde folk at dyrke motion på niveau med en 'supermotionist'", siger Kristian Overgaard, formand for arbejdsgruppen bag rapporten 'Supermotionisme'.

Danskernes stigende interesse i udholdenhedsidræt kombineret med bekymringer om øget dødelighed ved høje træningsmængder hos løbere var startskuddet til at gennemgå den videnskabelige litteratur for at få svar på, om der er evidens for, at det bliver skadeligt for helbredet, når motion udøves i meget stort omfang. Rapporten belyser forskellige aspekter af konsekvenserne af hyppig, langvarig og hård træning, lige fra hjertesygdom og dødelighed til overbelastningsskader og træningsafhængighed.

Biologisk set giver det god mening, at den positive effekt af motion ikke bliver ved med at stige med øget træningsmængde, men har et toppunkt, hvorefter effekten stagnerer eller bliver negativ.

"Men på nuværende tidspunkt kan man ud fra forskningen ikke sige noget med sikkerhed om, hvor stor en motionsmængde der er sundhedsmæssigt optimal, og hvornår risikoen for skadelige effekter stiger. Supermotionister bør dog være opmærksomme på eventuelle advarselssignaler i forbindelse med træningen og respektere disse signaler", siger Kristian Overgaard og forklarer, at de positive effekter af motion, som fx løb, kommer, når der er balance mellem træning og restitution. De negative konsekvenser kan til gengæld opstå, hvis man udelader restitution og derved får fx overbelastningsskader".

Kontakt

Formand for arbejdsgruppen Kristian Overgaard,
lektor, cand.scient., ph.d., Aarhus Universitet.
51 66 65 48 / ko@sport.au.dk

Formand for Vidensråd for Forebyggelse Morten
Grønbæk, professor, dr. med.
24 24 81 65 / mg@si-folkesundhed.dk

Pressekontakt Siff Malue Nielsen
35 44 82 20 / 40 40 04 44 / smn.vff@dadl.dk