



Ny rapport:

Supermotionisme øger ikke risikoen for tidlig død

Kan man være så fysisk aktiv, at det bliver sundhedsskadeligt eller ligefrem livsfarligt? Det spørgsmål dukker op med jævne mellemrum, når historier om topidrætsfolk, der falder pludseligt om med hjertestop, rammer forsiderne. Vidensråd for Forebyggelse har gennemgået litteraturen og kan afblæse bekymringen.

I en rapport fra Vidensråd for Forebyggelse har en gruppe forskere set på de sundhedsmæssige konsekvenser af hyppig, langvarig og hård udholdenhedstræning, det vil typisk sige træningsformer som langdistanceløb, triatlon, cykling, svømning og roning.

Blandt andet har man set på studier af, om meget fysisk aktive personer skulle have en højere dødelighed end andre.

- Det har de ikke, kan vi konkludere. Der er ikke nogen øget risiko for at dø for tidligt ved at dyrke selv rigtig meget motion, og vi kan ikke pege på nogen øvre grænse for, hvornår omfanget af fysisk aktivitet ikke længere har positive effekter, eller måske ligefrem bliver skadeligt, forklarer Kristian Overgaard, professor i idrætsbiologi ved Aarhus Universitet og formand for den arbejdsgruppe, der står bag rapporten "Supermotionisme".
- Faktisk vil jeg sige, at der er langt større risiko for at dø for tidligt af at sidde i sofaen, end af at dyrke store mængder fysisk aktivitet.

Rapporten udkom første gang i 2014. Dengang var der meget få studier, hvor man undersøgte dødeligheden hos supermotionister, og de gav ikke et klart svar på, om dødeligheden kunne være forhøjet hos personer, der træner rigtig meget. I mellemtiden er der kommet nye og større studier, der giver anledning til at skærpe konklusionen.

Gør op med tidligere opfattelse

De nye konklusioner modererer den opfattelse, der indtil nu har været af, at der nok var et fald i dødelighed med en stigende mængde fysisk aktivitet, men at dødeligheden ved en vis øvre grænse så igen begyndte at stige. Nærmest som en U-kurve.

- Den opfattelse gør en række nye studier og litteraturgennemgange op med. Blandt andet har man i store befolkningsundersøgelser indsamlet data om fysisk aktivitet blandt tusindvis af deltagere over flere år og sammenholdt dem med registre over sygdomstilfælde og dødsfald, forklarer Kristian Overgaard.

- Og de viser entydigt, at der ikke er en øget risiko for tidlig død ved at være fysisk aktiv på mange gange det anbefalede minimums-niveau.

Myndighederne anbefaler, at man minimum er fysisk aktiv med moderat intensitet i 30 minutter om dagen, og to gange om ugen med høj intensitet i 20 minutter.

Lyt til signaler fra hjertet

I Danmark dyrker cirka seks ud af ti voksne motion regelmæssigt. En lille del af dem, under fem procent af den danske befolkning, falder ind under betegnelsen supermotionister, som karakteriseres ved som en del af deres livsstil at gennemføre hårde og langvarige træningspas stort set dagligt.

Der har over de seneste årtier udviklet sig en stigende interesse for at udfordre sig selv ved at deltage i maratonløb, ironman, ultraløb eller langdistance-cykelløb, og den stigende interesse har sat fokus på eventuelle negative helbredsmæssige effekter af den aktivitet. Det har ført til bekymring hos motionister og sundhedsprofessionelle, der arbejder med supermotionister.

- Derfor er vi glade for at kunne gå ud med budskabet i rapporten. Supermotionisterne, og alle andre, skal bare træne løs. Der er ikke belæg for at fastsætte en generel øvre grænse, siger formand for Vidensråd for Forebyggelse, Morten Grønbæk, der også har siddet med i arbejdsgruppen bag rapporten.
- De skal selvfølgelig gøre det med omtanke, lytte til kroppens signaler og træne klogt op til store løb, så de undgår skader osv., men set fra et sundhedsmæssigt synspunkt er der ingen grund til at sætte et loft over, hvor meget man kan træne.

Faresignaler

Opmærksomhed på kroppens signaler er et væsentligt budskab. For når supermotionister alligevel i sjældne tilfælde falder om med hjertestop i forbindelse med fysisk aktivitet, er det typisk på grund af uerkendt bagvedliggende sygdom og ikke som en konsekvens af for megen træning.

Derfor gælder det for supermotionister, som for alle andre, om at lytte til de signaler, kroppen sender.

- Oplever man smerter i brystet, uventet åndenød, svimmelhed, besvimelse eller nærbesvimelse, skal man reagere på det og få det undersøgt. For det kan være symptomer på hjertesygdom, slutter arbejdsgruppeformand Kristian Overgaard.

I rapporten "Supermotionisme" behandles også andre sundhedsmæssige konsekvenser af supermotionisme såsom sportshjerte, overbelastning, overtræning, forandringer i blod og muskler, immunsystemet og infektion. Og så er der et afsnit om mentale følger i form af træningsafhængighed. Alle emner, der kan foldes ud selvstændigt.

Rapporten kan downloades her: www.vidensraad.dk.

For yderligere oplysninger kontakt:

- Kristian Overgaard, formand for arbejdsgruppen, professor i idrætsbiologi ved Institut for Folkesundhed på Aarhus Universitet. Email: overgaard@ph.au.dk Tlf.: 51 66 65 48. Kristian Overgaard kan også henvise til de øvrige arbejdsgruppemedlemmer, der hver især har et specialiseret forskningsområde.
- Susanne Vigsø Grøn, kommunikationskonsulent, Vidensråd for Forebyggelse. Tlf.: 20 47 30 35.

Om Vidensråd for Forebyggelse

Vidensråd for Forebyggelse er et uafhængigt råd, der består af 15 eksperter, som samler og formidler den nyeste forskningsviden om forebyggelse af sygdom og fremme af befolkningens sundhed. Rådet er finansieret af bevillinger fra fonde og bidrag fra Lægeforeningen. Derudover finansieres Rådets aktiviteter af løbende projektbevillinger fra diverse andre fonde, myndigheder og organisationer.