

Anbefalinger for fysisk aktivitet for ældre (+65 år)

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige daglige aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten være mindst 10 minutter.

Mindst 2 gange om ugen skal der indgå aktiviteter af mindst 20 minutters varighed, som vedligeholder eller øger konditionen og muskel- og knoglestyrken.

Lav udstrækningsøvelser mindst 2 gange om ugen af mindst 10 minutters varighed for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed. Udfør desuden regelmæssigt øvelser for at vedligeholde eller øge balanceevnen.

Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

Øvelser, der vedligeholder eller øger kroppens smidighed og balanceevne er for at opretholde evnen til at klare daglige funktioner og for at reducere risikoen for fald eller andre skader i hverdagen.

Hvis man har en diagnose, hvor fysisk aktivitet er en del af behandlingen, bør man være fysisk aktiv på en måde og i et omfang, der er effektivt i forhold til diagnosen og samtidig tager hensyn til ens mobilitet.

Almindelige kortvarige daglige aktiviteter defineres i denne sammenhæng som de aktiviteter, man hyppigt udfører i dagligdagen af kort varighed (under ti minutter) uanset deres intensitet.

Bevis for, at en god livsstil har en effekt på sygdom og død, kommer bl.a. fra et studie i England. I en 11-års opfølgning af mere end 20.000 tidligere raske midaldrende kvinder og mænd havde dem, der ikke røg, men som spiste grøntsager og var regelmæssigt fysisk aktive med moderat intensitet, en 14 år længere middellevetid.

Den fysiske aktivitet angivet i anbefalingerne kan omsættes til en mere end en 30 % 's reduktion i sygelighed og dødelighed, samt i tab af uafhængighed, og yderligere effekt vil opnås, såfremt aktiviteten forøges i mængde eller intensitet (op til 60 % 's reduktion i risiko)

Med henblik på at forebygge type 2-diabetes blev der i Sydsverige udført initiale studier med 12 års opfølgningen med dette resultat: ca. 60 % 's reduktion af risikoen for at udvikle type 2-diabetes, hvis det fysiske aktivitetsniveau forøges, samtidig med at diæten forbedres.

I et studie fra USA fik en gruppe forsøgspersoner yderligere metformin (medicin). Medicinen havde også en effekt, men den var kun halvt så stor som effekten af livsstilsforandringer.

Muskeltræning

Ved 1 uges sengeleje tabes op til 20 % af muskelmassen, og sammenholdt med det, tager det op til 3 måneder med moderat – tung styrketræning at opnå ca. 20 %'s øgning i muskelstyrke.

Fra 50-års alderen reduceres muskelmassen med 1 % pr. år, så for at bevare et godt funktionsniveau højt op i alderen, er det vigtigt at have "noget at tære af". Det er derfor vigtigt med tung styrketræning, da det også mindsker risikoen for fald og faldskader.

Mekanisk belastning styrker knogledannelsen hos yngre voksne og mindsker tabet hos ældre. Derfor er vægtbærende aktiviteter bedre end f.eks. svømning.

Kondition

Den maksimale iltoptagelse hos utrænede personer falder med 5-10 % pr. tiår fra 20-års alderen.

Et middelkondital for mænd over 65 år ligger på 27-35 og for kvinder på 30-34.

Ved et kondital på 15 er trappegang en maksimal præstation for de fleste og reduceres konditallet til 11 vil man som regel være afhængig af hjælp.