

Medicinsk Nyhed

Hvor meget – og hvordan – skal man bevæge sig for at mindske risikoen for tidlig død?

Selv om fysisk aktivitet er veldokumenteret som sundhedsfremmende, er den mere nøjagtige dosis–respons-sammenhæng mellem forskellige former for motion og dødelighed fortsat utilstrækkeligt belyst.

Fysisk aktivitet er en hjørnesten i forebyggelse, men de konkrete kliniske råd er ikke altid enkle. Hvor meget skal der til for at opnå en meningsfuld sundhedsgevinst, og hvornår flader effekten ud? Og hvilken type motion giver størst effekt? Evidensen har hidtil været stærkest for den samlede aktivitetsmængde, mens dokumentationen for specifikke aktiviteter er mere begrænset og vanskelig at sammenligne.

Professor, overlæge, Michael Kjær, Institut for Idrætsmedicin, Bispebjerg Hospital, kommenterer: »Dette studie samler data fra mange, store og længerevarende, epidemiologiske undersøgelser og kan derfor med større sikkerhed udsige, at mange typer af idræt – både dem, som primært træner udholdenhed, og dem, som primært træner muskelstyrke – har en gunstig effekt på mortalitetsrisiko. Det betyder populært sagt, at der på mange måder er 'frit valg på hylderne' for den enkelte, og at man bør vælge en idrætsform, som tiltaler en, og som man vil udføre regelmæssigt. Endvidere viser studiet, at den velkendte 3-4-årige forøgede livslængde ved varig fysisk aktivitet ikke forlænges yderligere, når den samlede træningsmængde overstiger 20 METS pr. uge. METS er en måleenhed for aktivitet, hvor 2-3 er lav aktivitet som let gang, 3-6 er moderat aktivitet som cykling, rask gang, let boldspil eller svømning, og 6-10 er intens aktivitet som løb, intense cykling eller boldspil. Dvs. at f.eks. 30 minutters daglig moderat aktivitet samt en times intens aktivitet ugentlig fint dækker de opnåelige gunstige effekter på livslængde. Selv om studiet giver mange svar, er svagheden ved disse studier stadig, at al fysisk aktivitet er selvrapporteret, så der er stadig plads til forbedring og dermed mulig justering af de givne råd for motion – hvor lidt kan man klare sig med?«

Han H, Hu J, Lee DH et al. Physical activity types, variety, and mortality: results from two prospective cohort studies. *BMJ Med.* 2026;5(1):e001513. <https://doi.org/10.1136/bmjmed-2025-001513>

Interessekonflikter ingen



Redigeret af Camilla Dalby Hansen, camilla.dalby.hansen@rsyd.dk