

Medicinsk Nyhed

Sundhedseffekter af fysisk aktivitet i fritiden og på arbejdet

Mens høj fysisk aktivitet i fritiden var associeret til lavere risiko for hjerte-kar-sygdom og død, var høj fysisk aktivitet i arbejdstiden associeret til øget risiko for disse udfald.

Tidligere studier har antydnet, at den gavnlige forebyggende effekt af fysisk aktivitet kan afhænge af, om man er fysisk aktiv i fritiden eller på sin arbejdsplads: et forhold, som nogle gange betegnes som et »fysisk aktivitet-paradoks«. Et nyt studie baseret på Herlev-Østerbro-undersøgelsen, som inkluderer over 100.000 borgere fra de københavnske omegnskommuner, prøver at relatere fysisk aktivitet til kardiovaskulær sygdom (analyseret som MACE, dvs. akut myokardieinfarkt, stroke og død som følge af hjerte-kar-sygdom) og død af alle årsager. Forfatterne finder, at sammenlignet med deltagerne med lav fysisk aktivitet i fritiden havde dem med både moderat, høj og meget høj fysisk aktivitet i fritiden nedsat risiko for disse udfald (reduktion på 15-23%). Det omvendte var imidlertid tilfældet for fysisk aktivitet på arbejdet, hvor man så 4-35% øgning i risikoen med stigende grad af fysisk aktivitet. I alle analyser havde man foretaget en statistisk korrektion for socioøkonomiske faktorer, livsstil og de kendte kardiovaskulære risikofaktorer som forhøjet blodtryk og kolesterol.

Forskningsleder, ph.d. Mathias Ried-Larsen, Center for Aktiv Sundhed, Rigshospitalet, kommenterer: »Det nye studie har sine styrker i, ud over den store stikprøvestørrelse, den grundige statistiske hensyntagen til medvirkende årsager til fænomenet. På trods af de umiddelbare modsatrettede sammenhænge mellem fysisk aktivitet i fritiden og på arbejde er det værd at bemærke, at det ser ud til, at den gruppe med højest fysisk aktivitet på arbejde, men lavest fysisk aktivitet i fritiden kan hente en gevinst ved en øgning af fysisk aktivitet i fritiden. Der er dog en risiko for, at fænomenet fremkommer på grund af upræcise målinger af de medvirkende årsager til MACE. Holtermann et al har baseret analyserne på selvrapportering af for eksempel socioøkonomiske faktorer, som øger risikoen for misklassifikation. I et helt nyt norsk studie ser man samme mønster som i det danske studie, men da man justerede for socioøkonomiske faktorer, som var indhentet fra de norske registre, var associationen mellem kardiovaskulær sygdom og fysisk aktivitet på arbejde ikke til stede. På trods af potentielle fejkilder er studiet af Holtermann et al enormt vigtigt, da det belyser en problemstilling med ulighed i sundhed, som vi er nødt til at forstå bedre«.

[Holtermann A, Schnohr P, Nordestgaard BG, Marott JL. The physical activity paradox in cardiovascular disease and all-cause mortality: the contemporary Copenhagen General Population Study with 104 046 adults. *European Heart Journal* 2021 42, 1499-511.](#)

INTERESSEKONFLIKTER: ingen



Foto: Colourbox

Redigeret af Peter Lange, plange@dadlnet.dk