

Medicinsk Nyhed

»Weekend warriors«

Det er velkendt, at fysisk aktivitet er helbredsfræmmende, men det har været usikkert, om fysisk aktivitet helst skal spredes ud over tid eller godt må koncentreres f.eks. i weekender: »weekend warriors«.

Betydningen af fysisk aktivitet for udvikling af kardiovaskulær sygdom blev i 2022 undersøgt blandt > 350.000 mennesker først undersøgt imellem 1997 og 2013. Efter >10-årsopfølgning var knap 22.000 mennesker døde. Sammenlignet med fysisk inaktive (<150 min træning om ugen) havde både »weekend warriors« (>150 min ugentlig træning fordelt på 1-2 træningsomgange) og fysisk aktive med fysisk aktivitet spredt over ugen (>150 min træning, >2 træningsomgange) nedsat dødelighed (hazard ratio hhv. 0,92 og 0,85). Der var ingen signifikant forskel på de to aktive grupper.

Forskningslektor Lasse Gliemann, August Krogh Institutet, kommenterer: »Det er et opsigtsvækkende studie af flere årsager, og ser man bort fra de åbenlyse begrænsninger i denne type af studier, så må man hæfte sig ved særligt to ting. Den ene er at det faktisk er muligt at nedbringe risikoen for tidlig død ved at være bare en lille smule fysisk aktiv en gang imellem. Hvis bare en gang i weekenden er muligt i en travl hverdag, så er det meget bedre end at opgive og slet ikke være aktiv. Den anden opsigtsvækkende observation er, at det ikke er bedre at sprede træningen ud over ugen sammenlignet med at have den klumpet sammen i weekenden. Det strider lidt imod de generelle anbefalinger om fysisk aktivitet og står faktisk også i modsætning til den viden, der findes omkring, hvordan træningseffekter på kondition, blodtryk mv. fordeles bedst. Her er træning hver anden dag, for de fleste, den optimale opskrift på forbedringer i kondition og for at opnå træningsinducerede reduktioner i et forhøjet blodtryk. Koger man observationerne fra dette studie sammen med den viden, vi har om de gavnlige effekter af en fysisk aktiv livsstil, så må konklusionen være, at førstevalget må være fysisk aktivitet ordineret mindst en og gerne mere end to gange om ugen. Opleves denne anbefaling som uoverskuelig i en travl hverdag for patienten, må der opfordres til »weekend warrior«-metoden: fuldt tryk på kedlerne lørdag og søndag for at holde først lægen og siden manden med leen fra døren.

[Dos Santo M, Ferrari G, Lee DH et al. Association of the "weekend warrior" and other leisure-time physical activity patterns with all-cause and cause-specific mortality: a nationwide cohort study. JAMA Intern Med. \(online 5. jul 2022\).](#)

INTERESSEKONFLIKTER: ingen



Foto: Colourbox

Redigeret af Per Lav Madsen, lav.madsen@gmail.com.