
Lev mer!

REDAKSJONELT

ROALD BAHR

Roald Bahr (f. 1957) er professor i idrettsmedisin ved Norges idrettshøgskole og nestleder i Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet.

Email: roald@nih.no

Norges idrettshøgskole

Postboks 4014 Ullevål stadion

0806 Oslo

I år er det 20 år siden Tidsskriftet publiserte spesialnummeret Fysisk aktivitet for helse og trivsel (1) med en artikkelserie om hvordan fysisk aktivitet kan brukes i helsefremmende øyemed, så vel som i rehabilitering av ulike sykdomstilstander. Sammen med et senere spesialnummer, Fysisk aktivitet for helse og trivsel – mål og midler (2), har dette siden utgjort den viktigste norske kunnskapskilden i undervisning og praktisk arbeid.

De siste 20 årene har der imidlertid vært en eksplosiv forskningsvekst innen dette området, noe som har endret bildet betydelig. Samtidig står vi overfor helt andre utfordringer enn tidligere. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet la i januar 2000 frem rapporten Vekt – helse (3). Rapporten viser at vekten i den norske befolkningen gradvis øker. Fra begynnelsen av 1960-årene og frem til 1999 har gjennomsnittsvekten blant 40-årige menn i gjennomsnitt økt 9,1 kg (fra 76,9 til 86,0 kg)! I samme periode ser det ut til at energiinntaket i den norske befolkningen har ligget på omtrent samme nivå eller falt noe (3). Når gjennomsnittsvekten er økende, samtidig som vi ikke spiser mer enn før, må forklaringen være at folks daglige fysiske aktivitet er betydelig redusert de siste tiårene. Dette skyldes i stor grad strukturelle endringer i samfunnet som gjør at dagliglivets krav til fysisk aktivitet gradvis blir mindre og mindre.

Som en konsekvens av denne utviklingen fikk Statens ernæringsråd i mars 1999 utvidet sitt ansvarsområde til også å omfatte fysisk aktivitet. Som ledd i arbeidet har Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet nedsatt en arbeidsgruppe som er bedt om å utarbeide en rapport om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse og å gi anbefalinger for fysisk aktivitet i relasjon til helse for ulike grupper av befolkningen. Arbeidsgruppens rapport og

anbefalingene vil bli offentliggjort i høst, men i samarbeid med Tidsskriftet er det i tillegg utarbeidet en serie mer omfattende oversiktsartikler. De første artiklene i serien finner du i dette nummeret (4 – 6).

Helge Dyre Meen (4) beskriver hvor viktig fysisk aktivitet er for barn og ungdom, også under vekstperioden, men ikke minst for helse senere i livet. Peter F. Hjort (5) dokumenterer hvilket potensial som ligger i fysisk aktivitet for eldres helse. Mens det lenge har vært kjent at regelmessig fysisk aktivitet forebygger hjerte- og karsykdom, foreligger det nå også overbevisende dokumentasjon for at styrketrening er viktig.

I Norge er man spesielt opptatt av den høye forekomsten av osteoporose og osteoporotiske frakturer, særlig når det gjelder medikamentell behandling. At trening kan motvirke osteoporose, synes å være dårligere kjent. Hos barn fører aktivitet til større maksimal beintetthet i voksen alder (4), og hos kvinner er det nylig vist at styrketrening kan stoppe, og endog reversere det ”normale” fallet i beintetthet etter menopausen (7). Det er for øvrig all grunn til å advare mot en for ensidig oppmerksomhet omkring osteoporose som risikofaktor for fraktur. Sarkopeni, lite muskelmasse, og dårlig balanse er to andre viktige risikofaktorer som fortjener økt oppmerksomhet (7). Effekten av styrketrening er like god hos eldre som hos yngre (8), og styrketrening hos eldre motvirker ikke bare osteoporose, men også sarkopeni og dårlig balanse (7).

Det ligger nå en stor utfordring i å omsette denne dokumentasjonen i praksis. Selv om det viktigste tiltaket fortsatt vil være å arbeide for økt daglig aktivitet gjennom gange, er det all grunn til å slå et slag for treningsapparater fremfor flere nye piller i eldreomsorgen!

Gå heller ikke glipp av Sigmund Lolands spennende artikkel (6) om kroppssyn, idrett og mosjon, til ettertanke i en verden hvor streben etter den perfekte kropp lett kan overskygge andre verdier.

LITTERATUR

1. Fysisk aktivitet for helse og trivsel. Tidsskr Nor Lægeforen 1980; 100: nr. 12B.
2. Fysisk aktivitet for helse og trivsel – mål og midler. Tidsskr Nor Lægeforen 1983; 103: nr. 4B.
3. Vekt – helse. Oslo: Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, 2000.
4. Meen HD. Fysisk aktivitet hos barn og unge i relasjon til vekst og utvikling Tidsskr Nor Lægeforen 2000; 120: 2908 – 14.
5. Hjort PF. Fysisk aktivitet og eldres helse – gå på! Tidsskr Nor Lægeforen 2000; 120: 2915 – 8.
6. Loland S. Kroppssyn, idrett og mosjon Tidsskr Nor Lægeforen 2000; 120: 2920 - 2.
7. Nelson ME, Fiatarone MA, Morganti CM, Trice I, Greenberg RA, Evans WJ. Effects of high-intensity strength training on multiple risk factors for

osteoporotic fractures. A randomized controlled trial. JAMA 1994; 272: 1909 – 14.

8. Fiatarone MA, O'Neill EF, Ryan ND, Clements KM, Solares GR, Nelson ME et al. Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in elderly people. N Engl J Med 1994; 330: 1769 – 75.

Publisert: 10. oktober 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 22. februar 2026.