

Aktive barn – bedre helse

Hos lite aktive barn er det en opphopning av risikofaktorer for kardiovaskulær sykdom. Barn bør trolig være i aktivitet i minst halvannen time per dag.

For barn og unge er regelmessig fysisk aktivitet nødvendig for normal vekst og utvikling, og det er av stor betydning for helsen, både i oppveksten og senere i livet. I en tverrsnittundersøkelse har forskere fra flere europeiske land undersøkt sammenhengen mellom metabolsk syndrom og fysisk aktivitet hos barn og unge (1).

Data fra European Youth Heart Study ble benyttet. Dette er en multisenterstudie som omfatter 1 732 tilfeldig utvalgte barn på ni og 15 år fra Danmark, Estland og Portugal. Fysisk aktivitet ble målt objektivt. En samlet risikoskår ble beregnet ut fra systolisk blodtrykk, triglyserider, forholdet mellom total kolesterolnivå og HDL-kolesterolnivå, insulinresistens (HOMA-skår), hudfoldtykkelse og kondisjon.

Barna ble inndelt i kvintiler etter fysisk aktivitet, og graden av opphopning av risikofaktorer for hjerte- og karsykdom ble analysert ut fra dette. Forskerne påviste økt risiko i alle analyser for de tre minst aktive kvintilene. I den laveste kvintilen var risikoen 3,29 ganger så høy som hos de mest aktive (95 % KI 1,96–5,52). Risikoen for opphopning av kardiovaskulære risikofaktorer var økt hos både niåringer og 15-åringer som var moderat aktive i henholdsvis < 116 min/dag og < 88 min/dag.

– Anbefalt mengde fysisk aktivitet hos barn bør trolig heves fra de nåværende 60 minutter per dag til 90 minutter om dagen med i hvert fall moderat intensitet for



Lars Bo Andersen og Sigmund A. Anderssen, studiens første- og sisteforfatter. Foto Tom Laursen

å hindre opphopning av risikofaktorer for hjerte- og karsykdom, sier professor Lars Bo Andersen ved Seksjon for idrettsmedisinske fag, Norges idrettshøgskole.

Andersen har skrevet artikkelen sammen med førsteamanuensis Sigmund Alfred Anderssen og fem kolleger fra Estland, Danmark, Portugal og England.

Erlend Hem

erlend.hem@medisin.uio.no
Tidsskriftet

Litteratur

1. Andersen LB, Harro M, Sardinha L et al. Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *Lancet* 2006; 368: 299–304.

Forskning på fysisk aktivitet og helse

Norske forskere deltar i en stor studie med barn fra fire europeiske land.

The European Youth Heart Study er en internasjonal multisenterstudie som har deltagere fra Danmark, Estland, Portugal og Norge (Oslo). Hensikten er å innhente informasjon om kostvaner, fysisk aktivitet og fysisk form samt utvalgte helsevariabler hos niåringer og 15-åringer av begge kjønn med ulik kultur og etnisitet. 800–1 000 barn fra hvert land er undersøkt. Studien startet i 1998, og data innsamles hvert sjette år.

Resultatene kan ha betydning for anbefalingene for fysisk aktivitet. Kunnskapen om

sammenhengene mellom fysisk aktivitet og sykdomsvariabler øker mulighetene for å kunne finne målrettede helsefremmende tiltak.

Norges idrettshøgskole har spilt en sentral rolle i studien, og data er samlet inn i Norge i 2000 og 2006. Seksjon for idrettsmedisinske fag har fysisk aktivitet for barn som et satsingsområde.



www.tidsskriftet.no/
norskforskning

Ordforklaringer

HOMA-skår er et mål for insulinresistens. Skåren er produktet av fastende insulin og glukose dividert på en konstant

Er du i ferd med å publisere eller har du nylig publisert forskningsresultater i et internasjonalt tidsskrift? Send tips til erlend.hem@medisin.uio.no



Artikkelen ble publisert 22.7.2006 i *The Lancet* (www.thelancet.com), som er et av verdens høyest rangerte medisinske tidsskrifter. © Lancet 2007, gjengitt med tillatelse fra Elsevier