

Höga blodfetter och fysisk aktivitet

Tillståndet

Det finns olika typer av fett i blodet, det onda (LDL) kolesterolet, det goda (HDL) kolesterolet och triglycerider (TG). Vid höga halter av det onda kolesterolet i blodet kan detta lagras i blodkärlens väggar och bidra till åderförfattning. Det goda kolesterolet skyddar mot åderförfattning genom att transportera bort det onda LDL-kolesterolet från kärlväggarna.

Höga halter av de onda blodfetterna ökar risken för hjärt-kärlsjukdom. På sikt kan blodfettssubbningar bidra till en ökad risk för åderförkalkning (förfettning), blodpropp eller utveckling av högt blodtryck. Det ökar i sin tur risken för att utveckla hjärt-kärlsjukdomar, som till exempel hjärtinfarkt och stroke/slaganfall.

Risikfaktorer

- Fysisk inaktivitet
- Ärftlighet eller sjukdom
- Tobak
- Övervikt, främst bukfetma
- Felaktiga matvanor
- Alkohol och stress

Friskfaktorer

Ett flertal studier har påvisat sambandet mellan graden av fysisk aktivitet och lägre blodfettsnivåer.

Personer som är fysiskt aktiva har lägre total kolesterol och högre nivåer av det goda kolesterolet.

Den enda metoden att höja det goda HDL-kolesterolet utan biverkningar är fysisk aktivitet.

Rekommendationer

Regelbunden fysisk aktivitet 5 dagar per vecka med en måttlig till intensiv intensitet (ökad andfåddhet och värmekänsla i kroppen) sammanlagt 30-45 minuter. Det kan delas upp i flera perioder under dagen dock inte mindre än 10 minuter per gång.

Konditionsträning påverkar alla blodfettsnivåer positivt, ökad effekt fås vid ökad intensitet. Mindre påvisad effekt vid enbart styrketräning.

Fysisk aktivitet kan med fördel kombineras med lipidsänkande läkemedel. Framförallt ses effekter på triglycerider och HDL

Källa: FYSS 2008. Textansvarig Lena Thorselius F&R-samordnare i Primärvården Mittenälvsborg.

