**HÖGRE KONDITION MINSKAR RISK FÖR HJÄRT-KÄRLSJUKDOM OCH FÖRTIDA DÖD – OAVSETT ÅLDER OCH KÖN**

**I den hittills största studien på friska vuxna personer visar forskare på GIH att högre kondition minskar risken för att drabbas av hjärt-kärlsjukdom och att dö i förtid hos både män och kvinnor i alla åldrar. Dessutom ger studien inget stöd till tidigare påståenden om att hög kondition skulle öka risken för hjärt-kärlsjukdom eller förtida död.**

**– Tidigare studier på friska vuxna har mestadels genomförts på män. Att ungefär hälften av de totalt 266 000 deltagarna i denna studie är kvinnor, ger oss här den unika möjligheten att jämföra betydelsen av kondition mellan män och kvinnor, säger docent Elin Ekblom Bak, en av de ansvariga forskarna vid GIH.**

Studien är baserad på över 266 000 män och kvinnor i åldrarna 18-74 år i den arbetsföra befolkningen från en unik databas från hälsoföretaget HPI Health Profile Institute. Vid studiestarten hade ingen av deltagarna någon tidigare känd hjärt-kärlsjukdom. Deltagarna har genomgått en Hälsoprofilbedömning och fått sin kondition, det vill säga den maximala syreupptagningen, beräknad via ett konditionstest på cykel. Syreupptagningen mäts vanligtvis i enheten ml per min och kg kroppsvikt. Studien har pågått mellan åren 1995 och 2015.

Resultaten visade att män jämfört med kvinnor i samma ålder, äldre jämfört med yngre och de med lägre kondition, hade en högre risk att drabbas av en hjärt-kärlsjukdom för första gången.

– Vi vet sedan tidigare att män har en högre risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom, men att skillnaden i risk mellan jämngamla män och kvinnor i alla åldrar och över hela konditionsspannet var så stort är inte lika känt. Män i den yngre åldersgruppen, 18-49 år, med låg kondition hade liknande risk som kvinnor i den äldre åldersgruppen, 60-74 år, att drabbas av en hjärt-kärlsjukdom för första gången, säger Elin Ekblom Bak.

I en publikation från förra året\* visade forskargruppen på GIH en kraftig nedgång på 10,8 procent i kondition under de senaste årtiondena i samma grupp av försökspersoner. Nu visar resultaten från denna studie att högre kondition minskade riskerna hos både män och kvinnor i alla åldersgrupper, utan någon tydlig gräns när riskminskningen avtog. I genomsnitt minskade risken för hjärt-kärlsjukdom med 2,3 procent, och för förtida död med 2,6 procent, per varje högre ml. De med lägre kondition hade störst riskminskning.

– Att öka sin kondition behöver inte vara svårt och komplicerat. Det måste inte vara ledarledd eller planerad högintensiv träning. Det räcker att du upplever det du gör som något ansträngande så du blir lite andfådd och varm – något du mycket väl kan nå upp till i din vardag, säger Elin Ekblom Bak.

Studien är framtagen av HPI-gruppen på GIH, vilket är ett forskningssamarbete mellan forskare på GIH och HPI Health Profile Institute.

– Att kunna visa att så lite som en enhet (ml) högre kondition kan medföra en minskning av risken för hjärt-kärlsjukdom och förtida död, speciellt för de med låg kondition, är viktigt sett ur både ett individ- och folkhälsoperspektiv, säger Peter Wallin, VD vid HPI Health Profile Institute.

Forskningsprojektet finansieras av FORTE, Hjärt-Lungfonden och Försvarsmakten.

Läs artikeln som finns fritt tillgänglig på Preventive Medicine på <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743519302750?via%3Dihub>  
  
\* Studien heter “Decline in cardiorespiratory fitness in the Swedish working force between 1995 and 2017”

**För mer information kontakta:**Elin Ekblom Bak, docent, GIH, e-post: [elin.ekblombak@gih.se](mailto:elin.ekblombak@gih.se) tel: 070-789 59 17  
Peter Wallin, vd, HPI Health Profile Institute, e-post: [peter.wallin@hpihealth.se](mailto:peter.wallin@hpihealth.se) tel: 070-833 91 20

Louise Ekström, kommunikationsansvarig GIH, e-post: [louise.ekstrom@gih.se](mailto:louise.ekstrom@gih.se) tel: 070-202 85 86

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är världens äldsta idrottshögskola och firade 200 år under 2013 i nyrenoverade och utbyggda lokaler. Lärosätet ligger vid Stockholms Stadion och är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare, hälsopedagoger, sport managers och idrottsvetare. År 2011 startade GIH:s egen forskarutbildning i idrottsvetenskap och inom GIH bedrivs avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, hälsosektorn, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På GIH arbetar 140 anställda och här går cirka 1 000 studenter.*