

FÖRSÄMRAD KONDITION KAN ÖKA RISK FÖR DEPRESSION, ÅNGEST, STROKE OCH DEMENS

En ny omfattande studie från Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, visar att förändringar i konditionsnivå över tid är associerat med risken för att utveckla depression, ångest och cerebrovaskulära sjukdomar.

– Resultaten från den här studien belyser vikten av att bibehålla god kondition genom livet, inte bara för fysisk hälsa utan även för att minska risken för psykiska och neurologiska sjukdomar, säger Camilla Wiklund, forskare vid GIH och förstaförfattare till studien.

Studien är baserad på data från det svenska mönstringsregistret som kombinerats med hälsoprofilbedömningar från företagshälsovården. Totalt inkluderades 131 431 män och studien sträckte sig över nästan fem decennier (1972–2020). I studien mättes kondition¹ vid mönstring (cirka 18 års ålder) och i vuxen ålder, med hjälp av cykeltest. I genomsnitt var det 25 år mellan mätningarna. Efter mätningen i vuxen ålder följdes deltagarna i snitt i åtta år med hjälp av olika medicinska register för att se om de utvecklade depression, ångest eller cerebrovaskulära sjukdomar som stroke och vaskulär demens. Studiens syfte var att undersöka hur förändringar i kondition mellan de två mätningarna var kopplade till risken för att utveckla dessa sjukdomar senare i livet.

Resultaten visar att högre kondition, vid varje enskilt tillfälle både i tonåren och vuxen ålder, hade ett samband med lägre risk för att utveckla dessa hälsoproblem senare i livet. En ökning i kondition mellan de två mätningarna var även det kopplad till en lägre risk för depression, ångest och cerebrovaskulär sjukdom. Dessutom var en minskning från måttlig eller hög kondition i tonåren till låg kondition i vuxen ålder, kopplad till en ökad risk för depression och ångest med 24 respektive 25 procent, och tvärtom var en ökning från måttlig kondition i tonåren till hög kondition i vuxen ålder associerat med 16 procent lägre risk för ångest senare i livet.

– Det som är unikt med den här studien är att vi har två mätningar av kondition vid två olika tillfällen i livet för samma individ, och därigenom har vi kunnat undersöka sambandet mellan förändring i kondition mellan dessa två tidpunkter och risken att drabbas av de studerade hälsoproblemen. Dessutom visade alla olika sätt att beräkna förändring i kondition på liknande samband med utfallen, vilket är en styrka, säger Elin Ekblom Bak, professor på GIH och projektledare för studien.

– Som alltid med observationsstudier är det viktigt att påpeka att vi inte helt kan avgöra orsak och verkan mellan dessa faktorer, säger Camilla Wiklund. Dessutom vet vi inte vad som skett mellan de två testerna, utan mätningarna beräknar bara konditionen vid respektive tillfälle. För att mäta verklig förändring behövs oftast fler än två mätpunkter. Utöver det finns det fler faktorer som vi inte har kunnat studera, som till exempel genetik,

¹ I studien användes tre olika sätt att beräkna förändring i kondition mellan mätningarna, z-score, L/min och ml/min/kg. Kondition undersökes både som ett kontinuerligt mått och indelat i kategorier baserat på standardavvikelser (SD) där genomsnittskonditionen i gruppen är ”måttlig kondition”, -1 SD är ”låg kondition” och +1 SD är ”hög kondition”.



som kan spela stor roll för sambanden. Populationen vi studerat består dessutom enbart av män, vilket gör det svårt att dra slutsatser för hela befolkningen.

Studien är publicerad i den vetenskapliga tidskriften [American Journal of Preventive Medicine](#).

Denna studie genomfördes som en del av E-PABS; ett forskningscentrum inom fysisk aktivitet, hälsosamma hjärnfunktioner och hållbarhet, med bas vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

HPI Health Profile Institute, AbbVie, BioArctic och Monark Exercise medverkar som kunskapspartner i E-PABS forskningscenter.

Läs mer om [E-PABS forskningsmiljö för fysisk aktivitet och hjärnhälsa](#) på GIH.

För mer information kontakta:

Camilla Wiklund, postdoktoral forskare GIH, tel: 08-120 53 897, e-post: camilla.wiklund@gih.se

Elin Ekblom Bak, professor GIH och ansvarig forskare för studien, tel: 08-120 53 861, e-post: elin.ekblombak@gih.se

Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, prestationsutveckling, fysisk aktivitet och hälsa. Vi bedriver forskning med hög kvalitet och samhällsrelevans inom ämnet idrottsvetenskap med fokus på människan i rörelse. Vi utbildar lärare i skolämnet idrott och hälsa, såväl som tränare, hälsovetare, sport managers, idrottsvetare och forskare. Vid GIH arbetar och studerar 160 medarbetare och 1 400 studenter. Högskolan är belägen i centrala Stockholm i nära anslutning till Stockholms Stadion och ett stort idrotts- och friluftsområde.