



UMEÅ UNIVERSITY

Högintensiv intervallträning för äldre personer – en HIT?

Emma Simonsson

Regelbunden fysisk aktivitet kan vara ett effektivt och enkelt sätt för äldre personer att upprätthålla både fysiska och psykiska förmågor över tid. Inte nog med de positiva effekterna bland individer som håller sig aktiva, idag vet vi också att fysisk inaktivitet är en av de stora riskfaktorerna kopplade till flertalet sjukdomar, däribland en ökad risk att utveckla demens. Med en växande äldre befolkning och stigande siffror gällande fysisk inaktivitet, ser vi ett behov av att ta fram mer effektiva och anpassade träningsmetoder som främjar en ökad fysisk aktivitet högre upp i åldrarna. Högintensiv intervallträning (HIT) är en metod som föreslås vara både tidseffektiv, mindre ansträngande och roligare jämfört med låg- och medelintensiv träning.

I projektet Umeå HIT Study har vi utvecklat en form av kontrollerad mycket högintensiv intervallträning (HIT) anpassad för äldre och träningsvana personer. Vi har undersökt effekterna av detta träningsprogram bland 68 äldre personer som innan studien inte var engagerade i någon form av fysisk träning. Effekter mättes på flertalet funktioner kopplade till hälsosamt åldrande, bland annat effekter på hjärnans funktion, såsom minnes- och tankeförmågor viktiga för att vi ska klara oss i vår vardag, samt deltagarnas kondition, muskelstyrka och balans. Summerat har vi hittills sett att tre månaders kontrollerad HIT förbättrade kondition och blodtryck i liknande utsträckning som träning på måttlig intensitet, trots halva träningstiden. Till förmån för HIT fanns en förbättring av muskelfunktionen och en potentiell effekt på arbetsminnet (vår förmåga att hålla och bearbeta information i huvudet under en kortare tid).

I mitt kommande arbete ska jag fördjupa mig i träningens effekter på episodiskt minne, med hjälp av ett minnestest och tillhörande strukturella och funktionella hjärnabbildningsdata som samlats in för 42 av de 68 deltagarna. Episodiskt minne syftar till processer delaktiga vid inläring av nya minnen/händelser och vår förmåga att senare återkalla/komma ihåg dessa händelser, exempelvis att komma ihåg var jag parkerade bilen.