

# Långsiktigt försämrad kondition ger ökad risk för hypertoni

Tobias Holmlund, med dr

Elin Ekblom Bak, docent; båda Gymnastik- och idrottshögskolan, Stockholm

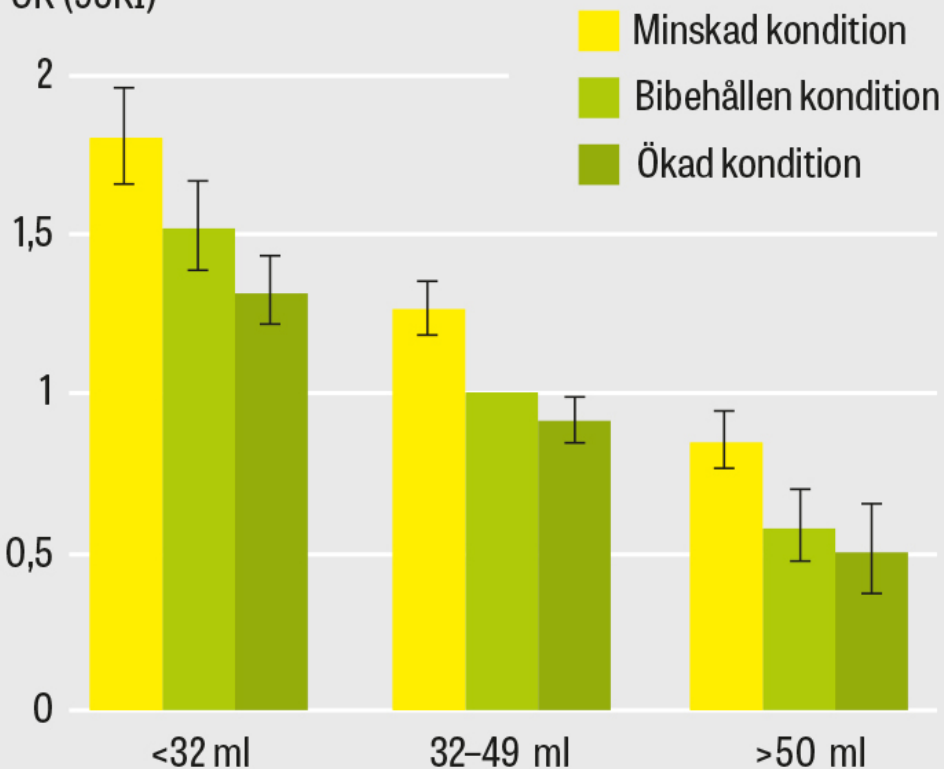
Publicerad:

Läkartidningen 43/2020

Lakartidningen.se 2020-10-20

**FIGUR 1. Konditionsnivå**

OR (95KI)



► Oddskvot (OR, 95 procents konfidensintervall [95KI]) för hypertension i relation till grupper av konditionsförändring. Analyserna är justerade för kön, ålder, BMI, intag av hjärt-kärlmedicin, utbildningsnivå vid baslinjemätningen, tid mellan testen samt förändring i andra livsstilsrelaterade riskfaktorer (rökning, BMI, diet, stress, träning) mellan testen.

## Egenreferat

Regelbunden träning och en god maximal syreupptagningsförmåga har i tidigare studier visat samband med lägre risk för hypertoni hos friska individer samt sänkt blodtryck hos patienter med hypertoni. Det är dock mindre känt hur långsiktiga förändringar i kondition påverkar risken för utveckling av hypertoni med hänsyn tagen till förändring i andra livsstilsrelaterade riskfaktorer för hypertoni.

En ny svensk studie inkluderade 91 728 män och kvinnor (medelålder 41 år, normotensiva vid baslinjeundersökningen) som genomfört två hälsoprofilbedömningar mellan åren 1982 och 2019. I hälsoprofilbedömningen ingick självrapporterade data om levnadsvanor och livsstil, ett submaximalt konditionstest på cykel, antropometri och blodtryck i vila. Förändringen i kondition mellan undersökningarna och risken för att ha utvecklat hypertoni vid andra undersökningen studerades. Justering gjordes för baslinjenivåer samt förändringar i rökning, BMI, kost, stress och motionsvanor.

Individer som förbättrade sin kondition (>3 procent per år) hade 11 procent lägre risk att utveckla hypertoni jämfört med individer som bibehöll sin kondition. De som försämrade sin kondition lite (1–3 procent per år) eller mycket (>3 procent per år) hade däremot 21 respektive 25 procent högre risk. Längre tid mellan uppföljningarna (5–10 år) ökade risken för att ha utvecklat hypertoni för individer som försämrade sin kondition (>3 procent per år). För individer som förbättrade sin kondition sågs effekt både på kort (3 mån–1 år) och lång sikt (5–10 år).

Manligt kön, högre ålder, dålig kondition och högre BMI vid baslinjemätning var associerat med ett starkare risksamband. Gemensamt för alla subgrupper och oberoende av konditionsnivå vid baslinjemätningen innebar en försämrad kondition en ökad risk jämfört med de som bibehöll eller förbättrade sin kondition.

Individer som bibehöll ett hälsosamt beteende eller ändrade från ett riskbeteende till ett hälsosamt beteende beträffande BMI, kost, stress samt motionsvanor hade en lägre risk att utveckla hypertoni, jämfört med individer som bibehöll eller ändrade till ett riskbeteende. **Intressant var att risksambandet** för de senare försvagades om man samtidigt lyckats bibehålla eller förbättra sin kondition.

Sammanfattningsvis: individer som bibehåller/förbättrar konditionen i vuxen ålder har en lägre risk för hypertoni med hänsyn tagen till förändring i andra kända livsstilsrelaterade riskfaktorer. Långsiktiga strategier för att upprätthålla ett normalt blodtryck, med hjälp av livsstilsförändring, bör omfatta åtgärder för att förbättra konditionen.

## Referenser

[Holmlund T, et al. Eur J Prev Cardiol. Epub 19 aug 2020.  
https://doi.org/10.1177/2047487320942997](https://doi.org/10.1177/2047487320942997)