



## **Angående Socialstyrelsens remissversion av Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom**

Styrelsen för Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) stödjer fullt ut remissvaret från professor Ingibjörg Jonsdottir och medarbetare (2017-02-19).

Att fysisk aktivitet minskar depressiva symptom vid lindrig eller måttlig grad av depression har fastställts i såväl Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom som i FYSS 2017 (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, ISBN: 978-91-981711-2-9). Evidensstyrkan för det vetenskapliga underlaget är begränsat till måttligt starkt.

Att fysisk aktivitet kan förebygga depression har starkt stöd i litteraturen.

Att fysisk aktivitet kan förebygga och lindra hjärt-kärlsjukdom, diabetes och fetma har också starkt stöd i litteraturen. Detta är ett synnerligen viktigt budskap till vården eftersom det föreligger en mycket hög samsjuklighet mellan depression och dessa sjukdomar.

Mot denna bakgrund föreslår YFA att

1. rekommendationen om fysisk aktivitet lyfts fram i huvuddokumentet. I remissversionen återfinns rekommendation om fysisk aktivitet endast i en bilaga.
2. ”kan rekommenderas” byts ut mot ”bör rekommenderas”.
3. nyttan med fysisk aktivitet även beskrivs under en egen rubrik i huvuddokumentet, i likhet med tidigare nationella riktlinjer avseende t ex diabetes, hjärtsjukvård, KOL och rörelseapparaten.

Stockholm den 22 mars 2017

För styrelsen i Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA)

Carl Johan Sundberg, ordf.  
Professor inst. för fysiologi och farmakologi  
Karolinska Institutet

Eva Jansson, ledamot  
Professor, inst. för laboratoriemedicin  
Karolinska Institutet och Karolinska  
Universitetssjukhuset