

# Stå **upp** för hälsan

Svenskarna är mest stillasittande i Europa. Vi sitter på jobbet, i bilen, framför datorn, surfplattan och TVn, och vi skjutsar våra barn. Nu finns över fyrtio olika forskningsstudier som alla visar på att vårt långvariga stillasittande faktiskt är farligt. Stillasittandet leder till sjukdomar och förkortar våra liv. "Sitting is the new smoking" - ett allvarligt samhällsproblem men också ett problem som går att lösa.

Enligt Eurobarometern 2014, en stor välgjord undersökning, motionerar svenskarna mest i Europa. Samtidigt sitter vi också mest. Mellan våra motionspass sitter vi alldeles för mycket. Vår totala fysiska aktivitet har minskat avsevärt de senaste decennierna. En anledning är att vi till stor del har byggt bort rörelserna i samhället. Det är till exempel ofta enklare att ta bilen än att gå eller cykla, och i många hus är det naturligt att ta hissen eftersom den är centralt placerad, medan trappan är smal och svårare att hitta.

## Sunda pendlingsvanor

Vi behöver röra på oss mer. Ett sätt kan vara att gå eller cykla till jobbet. Ett annat är att åka kollektivt. De som reser kollektivt går ju ofta till och från

bussen, vilken syns på vikten och hälsan. Kollektivtrafikresenärer väger generellt fyra kilo mindre än de som åker bil. Bilister har också 70 procent ökad risk för hjärtinfarkt jämfört med de som transporterar sig på annat sätt.

- Den som har långt att cykla och dåliga kollektivtrafikförbindelser får tänka mer på att ta en kvällspromenad eller att parkera en bit ifrån arbetsplatsen. Kanske kan två företag komma överens om att byta parkeringsplatser, föreslår Mai-Lis Hellenius, professor i kardiovaskulär prevention, det vill säga att förebygga hjärtkärlsjukdom.

## Förhindra att folk blir sjuka

Mai-Lis Hellenius arbetar på Karolinska institutet med livsstilsfrågor som hur kost och rörelser påverkar



Mai-Lis Hellenius är professor i kardiovaskulär prevention vid Karolinska institutet i Stockholm.

” Minst en gång  
i halvtimmen  
bör vi resa oss.

- Ofta handlar det mer om tankesätt än om kostnader, menar Mai-Lis. Det är viktigt att arbetsplatserna hjälper till med att inspirera och underlätta hälsosamma vanor. Pekpinnar är inte bra och vi får absolut inte exkludera någon.

## Insikten finns

Mai-Lis tror på en rörligare framtid. Insikten om vikten av det förebyggande arbetet har ökat i samhället. Många företag, myndigheter och privatpersoner vill göra något. Sjukvården har idag i uppdrag att hjälpa dem som har ohälsosamma levnadsvanor och har skapat särskilda enheter för livsstilsfrågor. Och många kommuner och regioner vill bli bättre på att bygga in rörelser i nya och befintliga områden, till exempel genom att underlätta för gång och cykling och genom bra kollektivtrafik.

- En stor schysst trappa ner till tunnelbanan uppmuntrar till rörelse, liksom upplysta cykelbanor och busshållplatser. Det måste vara enkelt och tryggt att vara ute och röra på sig. Ansvaret för att minska stillasittande ligger både på samhället och individen.

Dags för en bensträckare?

vår hälsa. Hon ägnar mycket tid åt att sprida kunskap om hur vi kan förhindra ohälsa.

- Som läkare känner jag att om vi ser tidiga varningstecken, måste vi börja agera där och försöka förhindra att folk blir sjuka. Lyckligtvis har vi blivit mycket bättre på prevention sedan jag började min läkarbana.

- Kunskapen om hur vi lever hälsosamt är alltför yttlig idag. Med dagens medier sprids både kunskap och okunskap snabbt, vilket skapar stor förvirring. Mycket handlar om tyckande. Vi måste utgå från den samlade forskningen, menar Mai-Lis. Vi måste också bli bättre på att ge rätt råd till rätt person. Media förmedlar ofta budskapet att det som fungerar för en person, är rätt väg för alla.

## Moderna arbetsgivare bryr sig

Glädjande är att många stora företag har insett vikten av att de anställda har god hälsa. Allt fler arbetsplatser uppmuntrar promenadmöten, ser till att de anställda har höj- och sänkbara

skrivbord, och att personalrestaurangen har kunniga kokkar och hälsosam mat. Flera forskningsstudier visar att många korta avbrott för rörelser stärker effektiviteten på arbetsplatsen, ökar lönsamheten liksom trivseln.

- Minst en gång i halvtimmen bör vi resa på oss, menar Mai-Lis Hellenius. Jag brukar själv sätta äggklockan eller mobilen på 22 minuter. Det behövs en påminnelse.

# 150 min/vecka

Folkhälsomyndigheten rekommenderar minst 150 minuter fysisk aktivitet i veckan. Intensiteten bör vara minst måttlig. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka. Rekommenderad rörelse när du till exempel genom 30 minuters rask promenad 5 dagar per vecka, 20 - 30 minuters löpning 3 dagar per vecka eller en kombination av dessa. Dessutom bör långvarigt stillasittande undvikas. Regelbundna "bensträckare" rekommenderas.  
Källa: [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

” Mellan våra motionspass  
sitter vi alldeles för mycket.