

Bästa avkopplingen är inte vila utan rörelse

Publicerad 2013-11-06 16:13

Forskare blir mer och mer övertygade: Stillasittande är mer dödande än rökning. Men lösningen är mindre ansträngande än du kan tro. Det handlar om att skippa hissen, stå vid skrivbordet ibland och att parkera längst bort på parkeringsplatsen.

Sverige är kontrasternas land. En stor del av befolkningen tränar mycket och regelbundet. De privata gymmen har en årlig tillväxt på tio procent. Men vi sitter också väldigt mycket.

– Vi har kommit väldigt långt i vår IT-utveckling och vi har råd att ha surfplattor, telefoner och tv-apparater i nästan varje rum. Vi bor i ett väldigt kallt land en stor del av året, och vi vill inte alltid gå ut. Samtidigt har många kroppsarbeten försvunnit. Vårt stillasittande är någonting som smugit på oss som en dimmer. Vi har hunnit bli väldigt stillasittande innan vi insett hur dåligt det är för oss, säger Mai-Lis Hellénus, livsstilsforskare på Karolinska institutet.

Vi är också måna om vår hälsa och vad vi stoppar i oss. Vi svenskar köper till exempel flest kokböcker i världen och en snabb sökning på den nya 5:2-diäten på en internetbokhandel ger just nu 30 kokboksträffar.

– Vi tror att maten är lösningen på överviktsproblematiken. Men det handlar lika mycket om att vi inte förbrukar den mat vi stoppar i oss. Om vi bantar får vi näringsbrist. Vi människor är allätare och ska egentligen äta mycket och väldigt varierat. Om vi ska kunna göra det, så måste vi röra oss mer.

Tillsammans med äventyraren och promenadentusiasten Ola Skinnarmo släpper hon nu boken "Till fots" där de vill stimulera läsarna att röra sig mer i vardagen. Forskningen visar att ett oavbrutet stillasittande över fyra timmar per dag ökar risken för övervikt, bukfetma och hjärt- och kärlsjukdomar. Men många, även de som tränar regelbundet, sitter åtta timmar eller mer.

– Vi har underskattat den låggradiga rörelsen och fokuserat för mycket på träningen. Av veckans alla vakna timmar tränar vi tre av dem. Men vad gör vi resten av tiden? Det är det det handlar om. De som tränar kondition och styrka varje vecka bör inte sluta med det, däremot gagnas de av att lägga till fler promenader för att minska tiden de sitter stilla.

Bland bokens förslag finns att ha promenadmöten, ha ståbord i mötesrum och att välja den skrivaren eller det lunchstället som ligger lite längre bort.

– Jag brukar passa på att gå en trappa ner när jag ska på toaletten och när jag börjar bli trött tar jag trapporna upp och ner några gånger.

Faktum är att kroppen förbrukar tre gånger mer energi när vi står jämfört med om vi sitter ner.

– Vi kan faktiskt stå bort flera kilo på ett år. En bensträckare och en halvtimmes promenad om dagen är fullgod motion för många av oss eftersom vi blivit så orörliga. Men hälsovinstererna är oerhört stora.

En amerikansk studie med över 35.000 deltagare visar att de som promenerade varje dag fick bättre hälsoeffekter än de som förbrukade samma mängd energi genom att jogga. De fick både bättre blodfetter och minskade risker för högt blodtryck, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar jämfört med joggarna. Och vi blir inte bara smalare och friskare av att börja gå – vi minskar också risken att bli deprimerade.

– Nu vet man att i det bukfett som man får av att sitta mycket, finns vissa inflammatoriska proteiner som har en deppeffekt på hjärnan. Jag tror att det är en förklaring till varför många unga mår psykiskt dåligt i dag. Det är en sittande generation.

Därför bör vi ändra vår syn på avkoppling från vila till rörelse, menar hon. För länge sedan var avkoppling att få sätta sig ner i en soffa och vila kroppen. Idag är vi trötta när vi kommer hem, men tröttheten är mental och inte fysisk.

– För att må bra behöver vi rörelse innan vi kopplar av, säger Mai-Lis Hellénus.

Liza Törnblom
liza.tornblom@dn.se

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.