

# SvD NYHETER

---

## Stillasittande kan vara livsfarligt

**nya rön** Det är lika viktigt för hälsan att sitta mindre, som att träna mer. Forskare från Australien har för första gången lyckats mäta hur stillasittandet påverkar hälsan. **Resultatet:** De som satt mest löpte 40 procent större risk att dö i förtid.



Påståendet att det är livsfarligt att sitta stilla, när man springer,...

LOE2

5 maj 2012 kl 07:49, uppdaterad: 5 maj 2012 kl 18:28

Vi sitter vid frukostbordet, i bilen, bakom skrivbordet och framför tv:n eller datorn. Varningsklockorna har klämtat länge men nu har forskare vid universitetet i Sydney för första gången kunnat visa att vår allt mer stillasittande livsstil skadar hälsan på ett sätt som inte ens kompenseras av hård träning.

Forskarna har följt 222497 människor som är äldre än 45 år, ett urval som motsvarar drygt 11 procent av hela befolkningen i New South Wales.

Slutsatsen som presenteras i Archive of internal medicine är att för mycket stillasittande är en alldeles egen riskfaktor som är oberoende av exempelvis hård träning och BMI. 7 procent av de 5405 dödsfall som rapporterades under den 3-åriga uppföljningen berodde på för mycket stillasittande.

Huvudförfattaren, doktor Hidde van der Ploeg, tycker att allt för mycket fokus riktats mot tv-tittande. Problemet är större än så och

gäller hela vår vakna tid. Vi behöver fortfarande ta vår morgonpromenad och träna på gymmet men kortare sittid ger också skydd mot dödlighet av alla slag, inte bara för friska individer utan också för dem som lider av hjärtsjukdomar, diabetes, övervikt och fetma, menar han.

–Jag tycker att det är viktigt för läkare att rekommendera sina patienter regelbunden fysisk aktivitet. För vuxna innebär det åtminstone 150 minuter i veckan av måttligt intensiv fysisk aktivitet. För människor som sitter mycket är det även klokt om läkare råder dem att bryta upp och minska den tid de sitter, skriver Hidde van der Ploeg i en mejlintervju med SvD.

Sambandet är dosberoende. Ju mer stillasittande, desto större risk att drabbas av kroniska sjukdomar. De som satt mer än elva timmar per dygn löpte 40 procent större risk att dö inom tre år än de som satt mindre än fyra timmar.

För långsittarna som även struntar i att träna är risken dubbelt så stor att dö inom tre år jämfört med dem som både tränar och undviker stolar.

De som sitter minst – mindre än fyra timmar om dagen – får däremot lika bra hälsa som de som sveddas på gymmet fem timmar i veckan och sedan slår sig till ro. Den senare gruppen brukar forskarna kalla för aktiva soffpotatisar.

Man kan också sammanfatta resultatet så här: 30 minuters träning är lika bra för kroppen som tio timmars stillasittande är dåligt.

Tidigare var allt fokus riktat på effekten av aktiv träning och nästan ingenting på motsatsen: behovet av att bryta för långa perioder av total passivitet. Samma Sydneyforskare visade nyligen att vuxna i snitt sitter ned 90 procent av sin fritid och svensk forskning har visat att sittandet framför tv:n ökat dramatiskt.

–Kunskaperna utvecklas explosionsartat. I flera länder vägs detta redan in i allt från hälsorekommendationer till stadsplanering. Jag hoppas och tror att även vi snart ska komma dit, säger Elin Ekblom Bak, doktorand på GIH och expert på folkhälsofrågor.

–Det är fortfarande viktigt att träna aktivt men de som mår allra bäst är de som både drar ned på sittandet och motionerar regelbundet.

En färsk finländsk studie visade att de som tränade hårdast ändå var helt orörliga i sina största muskelgrupper nästan lika mycket som de som inte tränade.

Enbart genom att resa sig från stolen kan man aktivera musklerna på ett sätt som förbättrar ämnesomsättningen.

–Många av oss är ju tvingade att sitta eftersom vi kanske måste pendla i två timmar eller för att jobbet är organiserat så. Då är det viktigt att bryta upp sittiden genom att resa sig en gång var 30–40:e minut, säger Elin Ekblom Bak.

Ännu bättre är att ändra sina vanor så att mer av den vakna tiden utgörs av måttlig vardagsrörlighet. Den som rör sig på jobbet kan lätt göra av med 700 kalorier extra per dag nästan utan att märka det. Det kan jämföras med de 200–300 kalorier de flesta gör av med under en halvtimmes joggning.

–Många småbarnsföräldrar handlar och diskar och städar och pustar över att de aldrig hinner träna. Jag tycker att man ska tänka positivt. Allt det där springet ger tillsammans en ganska stor effekt på hälsan.

I en kommentar i Archives of internal medicine skriver folkhälsoexperten David Dunstan att vinsten är lika stor av att byta ut passiv tid mot måttlig vardagsrörlighet, som att gå från måttlig rörlighet till hård träning.

25 aug 2011 Fysisk aktivitet bra recept

16 aug 2011 Så förlänger du livet med tre år

## MER I ÄMNET

Oro för barns spelande kan vara obefogad

Bättre balans ger färre fall

”Ät inte ägg varje dag”

Visa fler artiklar i ämnet

HENRIK ENNART

08-13 56 29henrik.ennart@svd.se