

SvD NYHETER

Fysisk passivitet dubbelt så farligt som fetma

En stillasittande livsstil orsakar dubbelt så många förtida dödsfall som fetma, visar den största europeiska studien hittills om sambandet mellan motion och hälsa. Redan 20 minuters rask promenad om dagen ger kraftigt minskad risk.

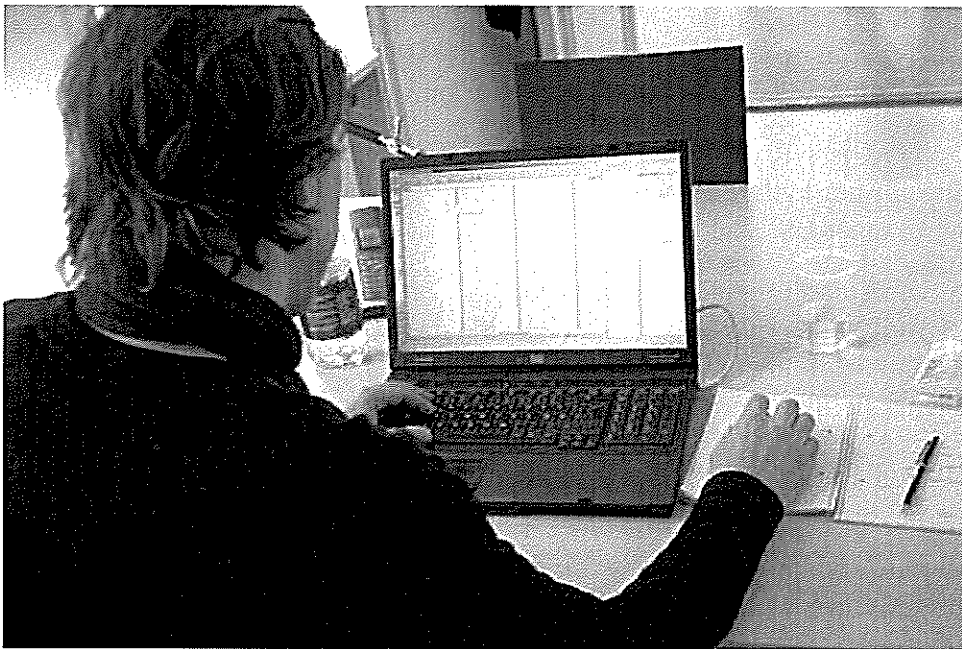


FOTO: COLOURBOX

14 januari 2015 kl 20:00, uppdaterad: 14 januari 2015 kl 21:32

Det krävs inga enorma ansträngningar på gymet för att komma i form efter julmaten. Enligt en ny stor studie kommer nästan hela hälsovinsten av att växla upp från totalt stillasittande till en "måttligt inaktiv" livsstil.

Det handlar om att gå i vanlig gångtakt 20 minuter per dag.

Det visar en europeisk studie som följt 334 161 människor i tio länder under 12 år. Studien är den klart största i sitt slag i Europa och en av de största hittills i världen.

Beroende på vikt innebar den korta dagliga promenaden en minskad risk att dö i förtid med mellan 16 procent, för personer med fetma, och 30 procent för normalviktiga.



Resultaten ger ny ammunition till de som menar att det är minst lika viktigt för hälsan att undvika en helt passiv livsstil, som att ägna mycket tid åt hårdträning.

För personer med fetma var hälsovinsten av en sådan kort promenad om dagen dessutom betydligt större än av att banta och gå ner i vikt.

– Det har länge varit ett stort fokus på vikt och fetma. Våra resultat visar att det finns mycket stora hälsovinster bara av att undvika inaktivitet, alldeles oberoende av vikten, säger Ulf Ekelund, som är professor vid idrottshögskolan i Oslo.

Det är han som lett studien som gjorts i samarbete med universitetet i Cambridge och Imperial college i London. Den publiceras i ansedda American journal of clinical nutrition.

Ulf Ekelund betonar att det fortfarande finns goda skäl för överviktiga att gå ned i vikt. Den hälsorisk som övervikten medför går inte helt att kompensera enbart med träning. Båda är alltså viktiga, men träningen är viktigast.

– Den som tränar men inte går ner i vikt har all anledning att inte ge upp och fortsätta motionera, säger Ulf Ekelund.

Överfört till hela Europas befolkning innebär resultaten att stillasittande orsakar 676 000 av de omkring 9,2 miljoner dödsfall som inträffar i Europa varje år. Det är dubbelt så många som de 337 000 dödsfall som enligt forskarnas beräkningar orsakas av fetma.

Vid sidan av uppskattningar av den totala dödligheten har de även tittat på hur stillasittande inverkar på enskilda dödsorsaker.

– När det gäller den vanligaste dödsorsaken, hjärt- och kärlsjukdomar, så var mönstret exakt samma som för den totala dödligheten, säger Ulf Ekelund.

Studien bygger på den stora europeiska EPIC-studien om sambandet mellan kost och cancer. Den bedrivs sedan slutet av 1990-talet i tio länder. I Sverige ingår 25 000 personer bosatta i Malmö, Lund och Umeå.

Deltagarnas fysiska aktivitet har delats in i fyra nivåer, från inaktiv och måttligt inaktiv, till måttligt aktiv och aktiv.

Med inaktiv menas att man har ett stillasittande arbete och inte motionerar alls på fritiden. För att klassas som måttligt inaktiv räcker det att gå 20 minuter varje dag i ett vanligt, ganska raskt men inte särskilt ansträngande gångtempo, motsvarande en hastighet på 5 kilometer i timmen.

– Den klart största hälsovinsten uppnåddes för dem som förflyttade sig från den inaktiva gruppen till den måttligt inaktiva, säger Ulf Ekelund.

Effekten på dödligheten avtog sedan i de grupper som var mer aktiva. Forskarna kunde faktiskt inte se någon statistiskt säkerställd nytta av att öka träningsdosen ytterligare.

Ulf Ekelund vill ändå inte avvisa den möjligheten och tycker att målet helst bör sättas högre än att bara gå 20 minuter om dagen, även om mycket är vunnet redan med detta.

– Det finns många bevisade hälsofördelar av motion. Även om ytterligare träning inte skulle ha så stor inverkan på livslängden så kan den säkert bidra till att förlänga den tid vi är friska.

Hälsovinsten av att lämna det helt passiva tillståndet gällde både för personer med normal vikt och övervikt. För normalviktiga som inte var fysiskt aktiva var risken att dö i förtid lika stor som för personer med fetma som var aktiva.

Resultaten stärker de nuvarande rekommendationerna om att motionera 150 minuter i veckan.

HENRIK ENNART

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

