



Fakta om stillasittande

Svenska folket rapporterar att de motionerar mest i hela Europa¹ men samtidigt sitter vi mer än i många andra länder.²

Med stillasittande menas att våra stora muskelgrupper, framförallt sätes- och benmuskulatur, inte används.³

Både vuxna⁴ och barn⁵ sitter i genomsnitt 9 timmar om dagen.

Några av orsakerna är allt mer tid framför tv:n, datorn och i bil. Vissa människor kan vara inaktiva 90 procent av sin vakna tid.⁶

Varje timmes tv-tittande i vuxen ålder förkortar livet med 22 minuter.⁷

Bara var tredje pojke och var femte flicka rör sig tillräckligt.⁸

För mycket stillasittande leder till en rad negativa hälsoeffekter hos vuxna. Man blir tröttare, mindre effektiv och risken ökar för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och vissa cancerformer.⁹

En studie i Lancet visar att avsaknad av tillräcklig fysisk aktivitet leder till förtida död för lika många människor som rökning gör.¹⁰

Enligt studien är det så mycket som en tredjedel av den vuxna befolkningen som inte rör sig tillräckligt mycket vilket orsakar 5,3 miljoner dödsfall över hela världen per år.¹¹

En passiv livsstil går tvärt emot vår grundläggande funktion – att alltid vara i rörelse på jakt efter föda och skydd.¹²

¹ EuropeanCommission. Eurobarometer 412 March 2014. Sport and Physical Activity.

² Ekblom Bak E, et al. PloSOne 2015; e pub May

³ <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Mer-om/Sta-upp-for-din-halsa/>

⁴ EuropeanCommission. Eurobarometer 412 March 2014. Sport and PhysicalActivity.

⁵ <https://centrumfordrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/Fa-unga-ror-sig-tillrackligt.pdf>

⁶ <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Mer-om/Sta-upp-for-din-halsa/>

⁷ Veerman JL, et al. Br J Sports Med 2011; e pub

⁸ <https://centrumfordrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/Fa-unga-ror-sig-tillrackligt.pdf>

⁹ Biswass A et al. Ann Intern Med 2015; 162:123-32

¹⁰ <http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2812%2961031-9/abstract>

¹¹ <http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2812%2961031-9/abstract>

¹² <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Mer-om/Sta-upp-for-din-halsa/>

Små insatser kan ge stora hälsovinster

Nationella riktlinjer rekommenderar att barn och unga ska ägna sig åt fysisk aktivitet minst 60 minuter per dag.¹³ För vuxna är siffran 30 minuter.¹⁴ Dessutom uppmanas barn och unga att röra sig mer intensivt tre gånger i veckan.

Barn till aktiva föräldrar blir i större utsträckning själva aktiva, både i ungdomen och upp till ca 30 års ålder.¹⁵

Bara en bensträckare under en minut kan ha goda effekter på hälsan och medföra lägre midjemått, finare blodfetter, lägre inflammationspåslag och bättre sockerbalans¹⁶ hos vuxna. Blodtrycket sjunker¹⁷ och även risk för blodpropp minskar hos vuxna.¹⁸

Detta gäller även barnen där en studie visar att insulinnivåerna sjunker betydligt om barnen tar ett avbrott varje halvtimme med 3 min per gång under 3 timmars sittande i jämförelse med 3 timmars sittande utan avbrott.¹⁹

Vad kan vi göra – hemma och på jobbet?

- Bryt stillasittandet var 30:e minut
- Skaffa hög och sänkbart skrivbord och använd det
- Använd äggklocka vid datorn eller pausprogram
- Ha walk and talkmöte, "promenadmöten"
- Välj ett matställe en bit bort
- Parkera längst bort på parkeringsplatsen
- Bjud in till söndagspromenad eller pick-nick
- Gå med barnen till skolan
- Smyggympa i bilen, på flyget, i möte
- Tänk "rörelse" istället för motion
- Köp stavar
- Stå och prata i telefon
- Res dig upp i reklam pausen på tv
- Åk kommunalt, gå en bit
- Skaffa hund
- Ta trappan

¹³ <http://www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/>

¹⁴ <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/rorelse-i-vardagen---rad>

¹⁵ Kaseva K, Hintsala T, Lipsanen J, Pulkki-Råback L, Hintsanen M, Yang X, Hirvensalo M, Hutri-Kähönen N, Raitakari O, Keltikangas-Järvinen L, Tammelin T. Parental Physical Activity Associates With Offspring's Physical Activity Until Middle Age: A 30-Year Study. *J Phys Act Health*. 2017 Jul;14(7):520-531. doi: 10.1123/jpah.2016-0466. Epub 2017 Mar 14. PubMed PMID: 28290745.

¹⁶ Healy, GN et al. *Eur Heart J* 2011;32:590-7.

¹⁷ Larsen RN et al. *NMCD* 2014;24:976-82

¹⁸ Howard BJ et al. *MSSE* 2013;45;1285-91.

¹⁹ Belcher BR et al. *JCEM* 2015; in press