

REJS DIG!

Mange nytårsforsæt handler om at motionere lidt mere. Forskningen tyder imidlertid på, at helbredet vil have mindst lige så godt af, at danskerne sad mindre ned.

Af politisk konsulent René Andreasen

Du skal være fysisk aktiv i mindst 30 minutter hver dag. Det budskab kender de fleste danskere. Måske er det derfor, mange nytårsforsæt handler om at motionere mere.

Forskningen tyder dog på, at der er brug for at supplere nytårsforsættet om mere motion med et mål om at sidde mindre ned.ⁱ Og der skulle være gode muligheder for at stå lidt mere op. En undersøgelse af 122 almindelige danskers aktivitetsvaner viser nemlig, at de sad stille i omkring 10 timer om dagen i hverdagene og godt 8 timer i weekenden.ⁱⁱ

Sid stille og dø

Stillesiddende adfærd øger risikoen for en række tilstande og sygdomme, herunder overvægt, diabetes, hjertekarsygdomme og forskellige kræftformer.ⁱⁱⁱ Og dette selvom man lever op til anbefalingerne om 30 minutters dagligt motion.

Fx har et amerikansk studie^{iv} vist, at der er en direkte sammenhæng mellem stillesiddende adfærd og dødelighed, som er uafhængig af, hvor meget deltagerne motionerede. I studiet blev aktivitetsniveauet blandt 1.906 personer over 50 år fulgt over en uge. Studiet viste, at den fjerdedel af deltagerne, som tilbragte mest tid siddende stille, sad stille i omkring 12 timer dagligt. Den mindst stillesiddende fjerdedel sad stille i omkring 6 timer dagligt.

Knap tre år senere blev deltagerens sundhedstilstand vurderet. Og sammenhængen mellem stillesiddende adfærd og dødelighed var tydelig. Blandt den mest stillesiddende fjerdedel var risikoen for at



dø fem gange større, end den var blandt den fjerdedel, som sad mindst stille. Sammenhængen var uafhængig af, hvor meget deltagerne motionerede. Et nyt svensk studie^v, der fulgte 851 personer over en længere periode, fandt lignende resultater.

En metaanalyse^{vi} af 14 studier, der til sammen indeholdt data fra mere end en million personer, tyder på, at det er muligt at undgå de negative følger af at sidde meget ned. Det kræver imidlertid en ihærdig indsats. Man skal nemlig motionere mindst en time om dagen. Hver dag. Så måske er det lettere at rejse sig op en gang imellem. Metaanalysen indikerer da også, at det især er relevant for personer, der *ikke* dyrker regelmæssig motion at undgå lange perioder med stillesiddende adfærd i hverdagen.

Stillesiddende adfærd vs. inaktivitet

Der er forskel på stillesiddende adfærd og inaktivitet.

Stillesiddende adfærd er karakteriseret ved lang tid i siddende eller liggende stilling i vågen tilstand.

Inaktivitet er derimod udtryk for, at man ikke lever op til det anbefalede fysiske aktivitetsniveau på mindst 30 minutter med moderat til høj intensitet dagligt.

Man kan altså godt både være fysisk aktiv og være stillesiddende. Det gælder fx hvis man bruger en time på fysisk aktivitet hver dag, men sidder stille på kontorstolen, i S-toget, i sofaen eller i liggestolen resten af dagen.

Mekanismerne bag

Mens der altså er temmelig sikker viden om, at stillesiddende adfærd er skadeligt, er det en smule mere uklart, hvilke mekanismer der ligger bag.

For det første er der den direkte og intuitivt forståelige sammenhæng mellem energiforbrug og -indtag. Når man sidder stille, bruger man mindre energi. Samtidig er der forskning, der viser, at man ofte spiser mere, hvis man sidder meget ned.ⁱ Derfor har folk, der sidder meget i sofaen, større risiko for at blive overvægtige.

Det hele bliver lidt mere kompliceret, når det gælder forskningen, som viser, hvordan den stillesiddende adfærd starter en kædereaktion af ubalancer i stofskiftet, som kan aflæses i en række biomarkører. Selvom mange af sammenhængene er belyst, er der mekanismer, der mangler at blive helt afdekkeet. Det gælder fx sammenhængen mellem visse kræftformer og stillesiddende adfærd.

Ændring kræver indsats

Heldigvis behøver man ikke forstå mekanismerne bag de negative virkninger af at sidde meget ned. Man skal bare rejse sig. Det er desværre lettere sagt end gjort. Det viser et studie fra Center for Interventionsforskning.

Studiet, der havde navnet *Take a Stand*, havde til formål at få de deltagende kontormedarbejdere til

at sidde mindre ned i arbejdstiden. Indsatsen løb i en periode på tre måneder og involverede 317 deltagere på fire arbejdspladser. Medarbejderne blev introduceret til de negative effekter af stillesiddende adfærd og anvist en række redskaber til at stå og gå noget mere i løbet af arbejdsdagen. I den efterfølgende indsatsperiode fik medarbejderne sms'er og mails flere gange om ugen for at minde om, at de skulle rejse sig. Derudover blev der hængt plakater op i kontorlandskabet.

Resultatet af indsatsen var, at deltagerne stod mere op end tidligere. Til sidst i interventionen var der dog en tendens til, at medarbejderne stod mindre op og sad mere ned – uden at tiden i kontorstolen dog helt havde nået tidligere tiders niveau.^{vii}

Mette Aadahl er seniorforsker, Ph.d. og fysioterapeut og forsker i stillesiddende adfærd. Hun peger på, at varige ændringer i adfærden kræver mere end viljestyrke fra den enkelte: "Vi lever i en tid, hvor samfundets indretning og den teknologiske udvikling øger omfanget af stillesiddende adfærd. Hvis vi skal gøre det lettere at være aktiv i hverdagen, skal vi ikke kun påvirke den enkelte direkte, vi må fx også ændre den måde, vi har indrettet vores omgivelser og vores arbejde på," siger hun.

ⁱ Zhu & Owen (2017), *Sedentary Behavior and Health – concepts, assessments and interventions*.

ⁱⁱ Danquah (2016), *Validering af spørgsmål om fysisk aktivitet og siddetid – til brug for national monitorering*, Statens Institut for Folkesundhed.

ⁱⁱⁱ Wilmot et al (2012), *Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis*, *Diabetologia*, November 2012, vol. 55.

^{iv} Koster et al (2012), *Association of Sedentary Time with Mortality Independent of Moderate to Vigorous Physical Activity*, *PLoS ONE* 7(6): e37696.

^v Dorhn et al (2017), *Accelerometer-measured sedentary time and physical activity—A 15 year follow-up of mortality in a Swedish population-based cohort*, *Journal of Science and Medicine in Sport*.

^{vi} Ekelund et al (2016), *Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women*, *The Lancet*, vol. 388.

^{vii} Danquah (2016), *Take a stand – en indsats til at reducere siddetiden for kontoransatte*, Statens Institut for Folkesundhed.