

Stillasittande som oberoende riskfaktor

Det räcker inte med att röra sig 30 min per dag med måttlig intensitet eller 150 min per vecka. Studier visar att stillasittande som oberoende riskfaktor leder till för tidig död oberoende av motionsvana.

Man har sett att ett transport protein som heter Lipoprotein lipas LPL verkar ha en nyckelroll vid stillasittandet. Det har till uppgift att vara till transporthjälp till det onda kolesterolet då det skall bort från kroppen. Och studier har visat att det behövs en aktivering av de stora muskelgrupperna (låren främst) kortvarigt för att man skall få aktivitet på detta protein. Redan efter 1 minuts aktivering (måttlig intensitet) så har vi bra effekt av detta som varar i ungefär 30 min. Vi svenskar är ett stillasittande folk som toppar listan tillsammans med Finland i världen. Studier visar också att stillasittande ofta kopplas ihop med TV tid som i sin tur kopplas ihop med småätande vilket gör problemet ännu värre. Men flera studier visar nu positiv effekt på bland annat midjemått, blodfetter och blodsocker om man tar pauser i sitt stillasittande. Man vet inte riktigt än var gränsen går, men mer än 2-4 timmar bör man inte tillbringa onödig stillasittande. **Ett råd är att för varje 30 min stillasittande bör man vara i rörelse 1 minut.** Har man ett stillasittande liv bör man tänka på smarta val under dagen så som både på arbete och fritiden.

Arbete

- Ta trapporna
- Gå eller cykla till jobbet
- Stå skrivbord
- Lunchpromenad
- Ställ skrivaren i annat rum

Fritid

- Tänk på Tv tid - upp och hoppa i reklam pauserna
- Stegräknare
- Kvällspromenad efter middag
- Hund

Dessa råd är bra att tänka på både själv men också när vi talar med patienter. Motivation för att stå vid skrivbordet på jobbet kan vara att berätta om studien som visar att man kan gå ner 10 kg på ett år om man står 2 timmar mer varje dag vid sitt skrivbord. Vi har sett att bara genom att upplysa folk om att stillasittande är en riskfaktor för ett flertal sjukdomar och förtida död, kan man få patienter att sitta mindre. Viktigt att påpeka att detta handlar om onödig stillasittande tid och att viss tid måste man spendera sittande.

Råd vid otillräcklig fysisk aktivitet:

- Varje litet steg är bättre än inget
- Gör det som är roligt

Referenser:

Stillasittande och ohälsa, en litteratursammansättning (Statens Folkhälsoinstitut 2012)

FaR® – individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet (Statens folkhälsoinstitut 2011)

Risk faktor för att dö i förtid

Katzmarzyk, P. T., Church, T. S., Craig, C. L., & Bouchard, C. (2009). Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Med Sci Sports Exerc*, 41(5), 998-1005. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181930355

Tv tittande och Stillasittande

Dunstan, D. W., Barr, E. L., Healy, G. N., Salmon, J., Shaw, J. E., Balkau, B., . . . Owen, N. (2010). Television viewing time and mortality: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab). *Circulation*, 121(3), 384-391. doi: 10.1161/circulationaha.109.894824

Dunstan, D. W., Howard, B., Healy, G. N., & Owen, N. (2012). Too much sitting--a health hazard. *Diabetes Res Clin Pract*, 97(3), 368-376. doi: 10.1016/j.diabres.2012.05.020

Pauser I stillsittande

Healy, G. N., Dunstan, D. W., Salmon, J., Cerin, E., Shaw, J. E., Zimmet, P. Z., & Owen, N. (2008). Breaks in sedentary time: beneficial associations with metabolic risk. *Diabetes Care*, 31(4), 661-666. doi: 10.2337/dc07-2046

Healy, G. N., Matthews, C. E., Dunstan, D. W., Winkler, E. A., & Owen, N. (2011). Sedentary time and cardio-metabolic biomarkers in US adults: NHANES 2003-06. *Eur Heart J*, 32(5), 590-597. doi: 10.1093/eurheartj/ehq451