

## Homo Sedens

af Martin Spang Olsen, cand. mag. og bevægelsesekspert

(Bragt i Weekendavisen (IDEER), 18/3-20100. Overskriften ændret til Sund med Pauser)

En halv times daglig motion er nok til at kompensere for stillesiddende arbejde. Sådan har det officielle råd lydt siden 2003. Hvis blot den daglige mængde motion er intens nok, er det dermed være af mindre betydning, hvor stillesiddende man ellers indretter sit liv.

Men det råd lader til at være forkert, og det har man faktisk vidst siden 2009. Et forsøg med 17.000 canadiere udført af Peter Katzmarzyk på Pennington Biomedical Research Center viste den gang, at den anbefalede daglige times moderat-til-hård motion tilsyneladende *ikke* kan kompensere for et stillesiddende liv.

Deltagerne i forsøget blev inddelt i fem grupper svarende til hvor stor en del af dagen, de sad ned (næsten ingen tid, en fjerdedel af tiden, halvdelen af tiden, trefjerdedel af tiden og næsten hele tiden). Deltagerne blev efterfølgende overvåget i en follow-up-periode på 12 år, og overraskende nok viste det sig, at der *ikke var nogen sammenhæng mellem, hvor meget folk motionerede, og hvor længe de levede.*

Ud fra en fornuftsbetragtning ville det måske også være sært, hvis en halv eller hel times motion kunne kompensere for 16 timers stillesiddende hverdag. Eller hvis man kunne tilfredsstille kroppens komplekse behov for bevægelse gennem de etablerede motionstilbud (måske snarere tværtimod, da motions-skader i sig selv tegner sig for en eksorbitant del af sundhedsudgifterne).

Forsøget med canadierne pegede derimod på, at det afgørende for et langt liv er hvor lidt, man sidder – selv efter at der er korrigeret for faktorer som rygning, alkoholindtag, fysisk aktivitet, vægt, køn og alder, osv. Det viste sig nemlig, at de forsøgsdeltagere, som tilbragte mest tid siddende, havde 50 procent større chance for at dø i løbet af follow up-perioden, end de, der sad mindst. Dødsfaldene var typisk hjerte-kar sygdomme, men kunne også være andet.

Et tilsvarende australsk forsøg med 8800 deltagere udført af Professor David Dunstan på Baker IDI Heart and Diabetes Institute i 2009 pegede i samme retning: Stillesiddende livsførelse og især tv-kigning har afgørende negativ betydning for livslængde og sundhed. Forsøget viste, at hver times daglig tv-kigning forøgede risikoen for dødelige sygdomme med 11 procent, hvilket i sig selv virker utroligt.

Og mens vi taler om tv-kigning: I 1971 var et barn typisk 4 år ved sin tv-debut. I dag er det 5 måneder gammelt, og det sætter naturligvis sine spor. Desuden har både

mængden og indholdet af tv-kigning tilsyneladende betydning; endnu et forsøg fra 2009 (udført af Frederick J. Zimmerman fra University of California og Janice F. Bell fra University of Washington) viste, at børn, der havde set kommercielt tv med reklamer alle fik tendens til overvægt 5 år senere. Kontrolgruppen, der kun havde set ikke-kommercielt tv - såsom undervisning, film, kunst, dokumentar, etc. – viste ikke tegn på overvægt. Så foruden at føre til et kortere liv har reklamebaseret tv altså den bivirkning, at det feder! Faktisk så meget, at man regner med, at hver times tv-kigning svarer til et ekstra indtag af 167 kalorier pr. dag.

Vores samfund er indrettet til stillesiddende aktiviteter ved tv og computere, transport, spisning, underholdning, osv. Børn i den vestlige verden sidder gennemsnitligt 6-7 timer om dagen foran en skærm. Hertil skal så lægges den øvrige siddetid – blandt andet 70 procent af skoledagen. Et opgør med dén kultur vil kræve et totalt paradigmeskift i vores måde at indrette samfundet på.

Det interessante er imidlertid, at mens almindelig motion ikke ser ud til at kunne afhjælpe ubalancen ved at sidde for meget, så kan mange, men korte pauser med relativt lav fysisk aktivitet have stor positiv betydning.

For eksempel fandt Genevieve Healy og hendes kolleger fra Cancer Prevention Research Centre på University of Queensland i 2008 frem til, at jo flere pauser med bevægelse, man tager i løbet af en dag, des slankere bliver man. Afmagringen kommer ikke af egentlig træning, men blot ved at man f.eks. rejser sig op og strækker sig. De korte afvekslinger slankede betydeligt mere, end man kan forklare ud fra den beskedne fedtforbrænding, de medførte.

2009-10 udførte jeg fire forsøgsprojekter for Sundhedsstyrelsen og brancheorganisationen BAR FOKA i samarbejde med cand. scient. Mads Andreasen. Forsøgene blev udført på henholdsvis SAS, Aalborg Universitet, Bornholms Regionskommune, Rigshospitalets Kvalitetsafdeling og blev efterfølgende evalueret af Syddansk Universitet. Forsøgsprojekterne pegede i samme retning, som Genevieve Healy's forsøg: Det er de mange, korte pauser i løbet af dagen med *let* fysisk aktivitet, der gør den positive forskel, og ikke intensiteten af den samlede motionsmængde.

På baggrund af den nævnte forskning kan man konkludere, at når man taler folkesundhed og forebyggelse, bør man vægte forholdet mellem aktivitet og inaktivitet i løbet af dagen hos den enkelte højere end den samlede motionsmængde.

Selv intens motion kan nemlig ikke kompensere for et stillesiddende liv. Det er en konklusion, der bliver svær at honorere i vores kultur, men det vil utvivlsomt kunne betale sig at følge den i det lange løb.

Referencer:

Physiological and health implications of a sedentary lifestyle

<http://blogs.plos.org/obesitypanacea/files/2010/12/Published-Paper.pdf>

Too little exercise and too much sitting: Inactivity physiology and the need for at new recommendations on sedentary behavior

<http://resources.metapress.com/pdf-preview.axd?code=q23437t42211381l&size=largest>

Breaks in Sedentary Time

Beneficial associations with metabolic risk

<http://care.diabetesjournals.org/content/31/4/661.abstract>

When Children Eat What They Watch

*Impact of Television Viewing on Dietary Intake in Youth*

[http://www.healthyeatingactivecommunities.org/downloads/Pediatrics TV and Nutrition.pdf](http://www.healthyeatingactivecommunities.org/downloads/Pediatrics_TV_and_Nutrition.pdf)

Can sitting too much kill you?

<http://www.scientificamerican.com/blog/post.cfm?id=can-sitting-too-much-kill-you-2011-01-06>

Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19346988?ordinalpos=2&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_DefaultReportPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19346988?ordinalpos=2&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum)

Television Viewing Time and Mortality

<http://circ.ahajournals.org/cgi/content/abstract/121/3/384>