



**Karolinska
Institutet**



Farligt att sitta still?



EHSS, 4 oktober 2011

**Elin Ekblom Bak
Institutionen för Medicin, Karolinska Institutet
och Åstrandlaboratoriet, Gymnastik- och Idrottshögskolan**

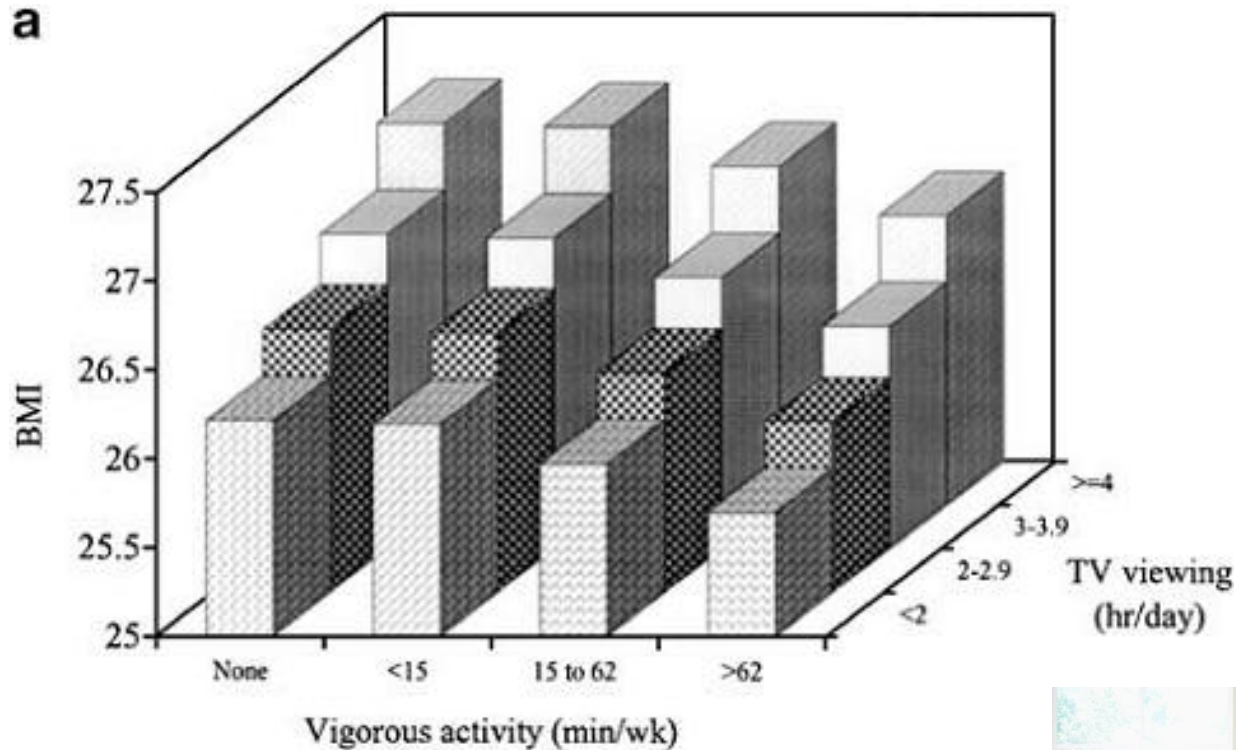
Farligt att sitta still!

Längre perioder av stillasittande innebär en ökad risk, oberoende övrig medel- till högintensiv fysisk aktivitet



Högintensiv aktivitet vs Tv-tittande

BMI,
Män



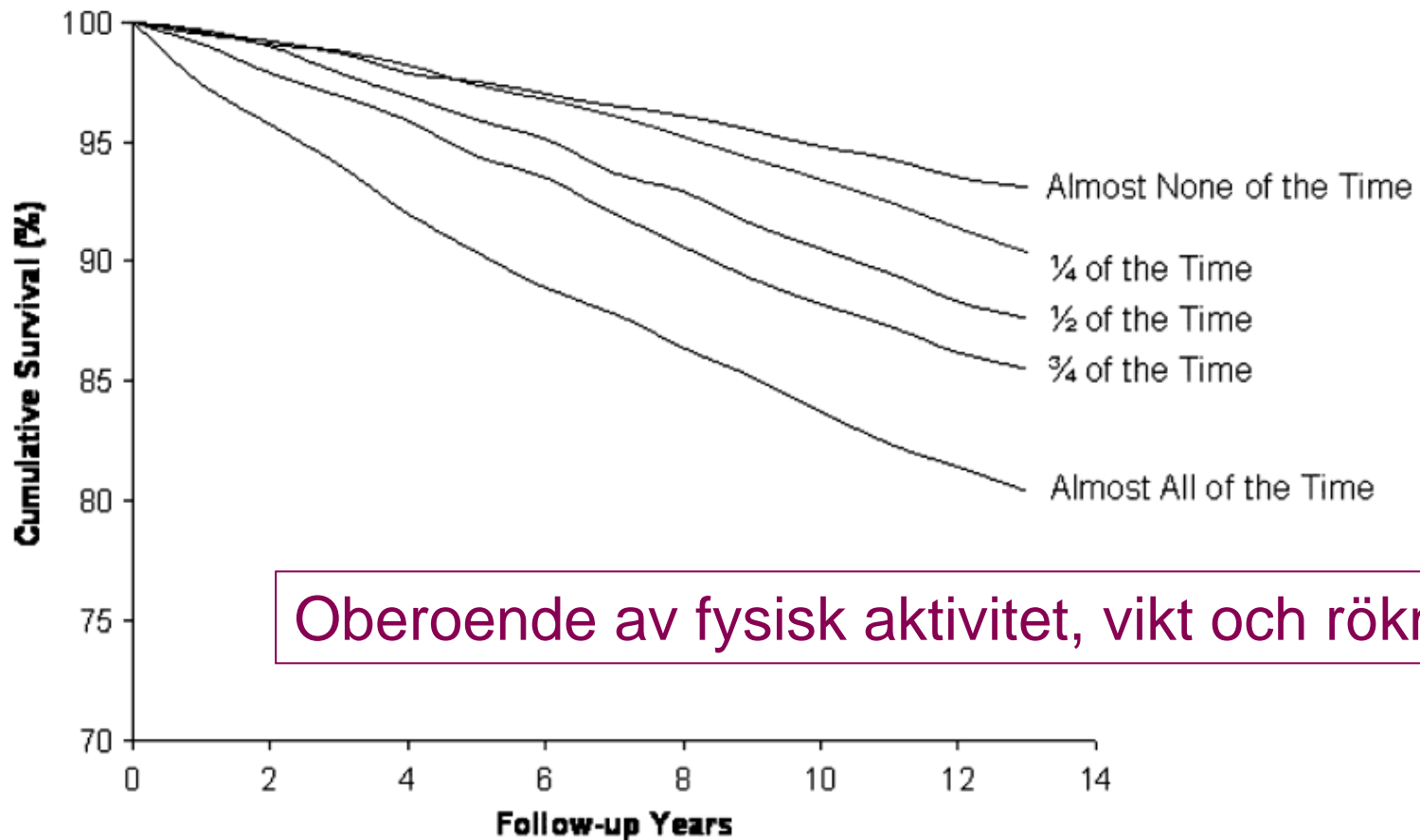
EPIC-Norfolk, UK, 5975 män och 8214 kvinnor.
Tvärsnittstudie, Multitadjusted.

Men liknande fynd för kvinnor, och utfallen
högt blodtryck, metabola syndromet, blodfetter, diabetes



Livsfarligt att sitta still!

Canada Fitness Survey, 7278 män och 9735 kvinnor, 18-90 år, följdes i 12 år



Oberoende av fysisk aktivitet, vikt och rökning!

Stillasittande mätt med accelerometri – liknande fynd!

Objectively Measured Sedentary Time, Physical Activity, and Metabolic Risk

The Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab)

GENEVIEVE N. HEALY, MPH¹
KATRIEN WIJNDAELE, PHD¹
DAVID W. DUNSTAN, PHD²
JONATHAN E. SHAW, MD²

JO SALMON, PHD³
PAUL Z. ZIMMET, MD²
NEVILLE OWEN, PHD¹



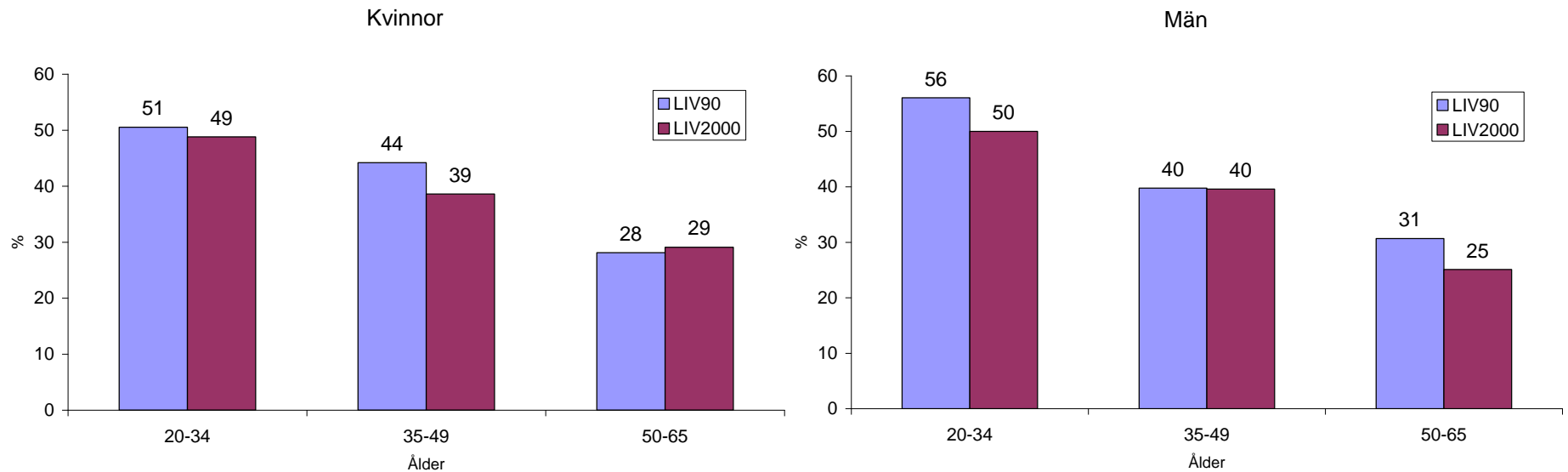
Vad är Stillasittande?

Ingen muskelrörelse
”Muskulär inaktivitet”



Motionsvanor i Sverige över 10 år

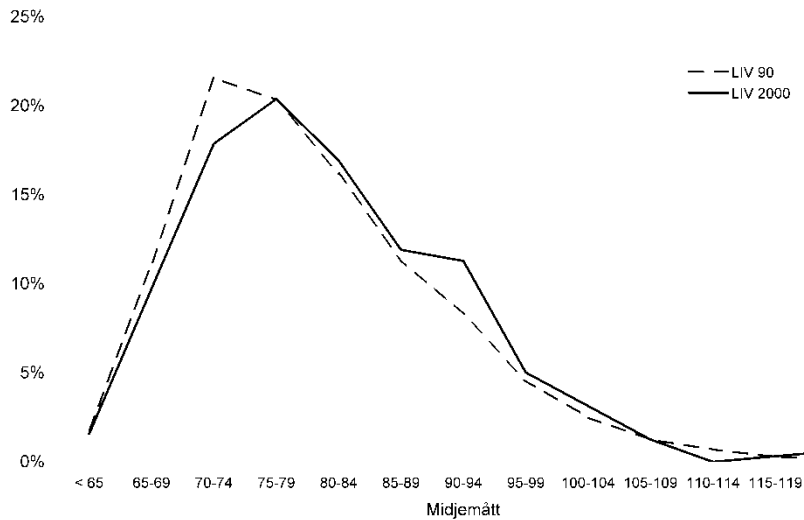
LIV 90 (1990) och LIV 2000 (2000), Populationsbaserade studier



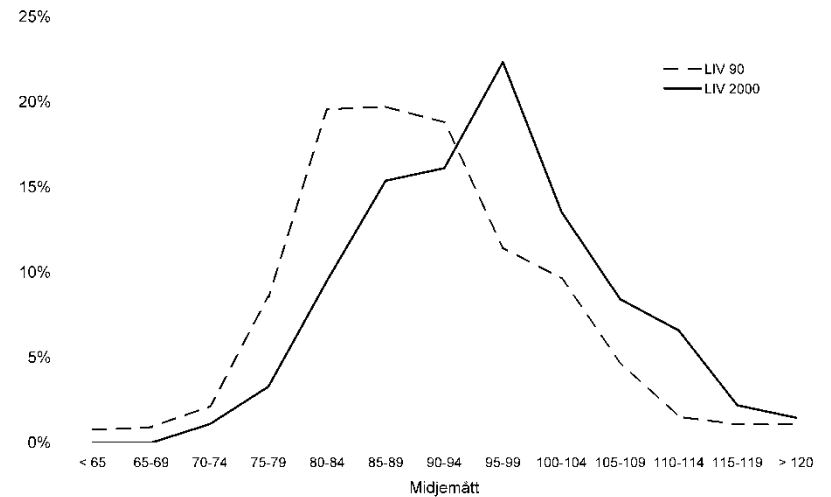
Ingen stor förändring i motionsvanor,
medan stillasittandet ökar!

Midjemått LIV90 vs LIV2000

Kvinnor



Män



Vad kan vi göra?

- Minimera den totala tiden i sittande

När sitter jag under längre perioder?

Kan jag göra något annat istället?

- Göra regelbundna korta avbrott i stillasittandet



Fyra grundtankar som sammanfattar

- Stillasittande ökar risken för flera stora folksjukdomar och förtida död, oberoende övrig fysisk aktivitet.
- Stillasittande och fysisk aktivitet är två skilda beteenden.
- De negativa kroppsliga svaren som följer en längre tid av stillasittande, är inte enbart motsatsen till de positiva effekter som följer av fysisk aktivitet.
- Personer som redan är otillräckligt fysisk aktiva har sannolikt en ännu högre risk för olika sjukdomsutfall om de dessutom är stillasittande en stor del av dagen.

