

Ny folksjukdom - Stillasittande och för lite motion

Miljontals amerikaner gör det inte. Rör på sig alltså. Och det är inte bara synd och lite dumt. Det är livsfarligt.

Professor Steven Blair från Dallas University presenterar diabilid efter diabilid med samma budskap. Risken att dö i diverse sjukdomar är betydligt större för människor som sitter stilla dagarna igenom, jämfört med dem som rör på kroppen.

De vetenskapliga bevis som professor Blair lade fram under en idrottsforskningskonferens i St. Petersburg är övertygande, odiskutabla - och för fysiskt inaktiva människor rimligen mycket obehagliga.

Stillasittande - stor dödlighet

Blair och hans forskargrupp har följt 10 224 män och 3 120 kvinnor under åtta års tid. Hypotesen, som alltså visade sig vara riktig, var att det finns ett samband mellan fysisk aktivitetsnivå och dödlighet i de stora folksjukdomarna.

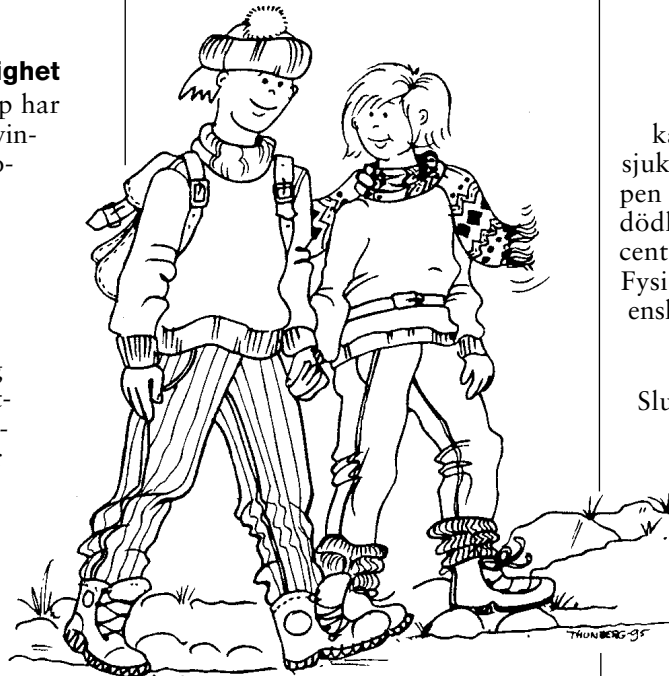
240 män och 43 kvinnor i undersökningsgrupperna dog i olika sjukdomar under de åtta åren. Oavsett vilken sjukdom som studerades så är trenden densamma. De som hade sämst kondition, 20 procent av försökspersonerna, drabbades av högst dödlighet. Gruppen med "hygglig" kondition, 40 procent av de undersökta, hade en väsentligt lägre dödlighet. De 40 procent som utgjorde den mest

vältränade gruppen hade lägst dödlighet. Statistik blir ofta abstrakt och kan därför kännas verklighetsfrämmande.

Men betänk att det bakom statistiken döljer sig en massa människor som, efter i många fall svåra lidanden på dödsbädden, avlidit i allt för unga år.

RÖRELSE

FÖR GLÄDJE
OCH NJUTNING



Riksförbundet Hälsöfrämjandet

Hur mycket motion?

Därmed kommer vi in på frågan hur mycket motion som är nödvändigt för att minska dödsrisken i de så kallade folksjukdomarna? Den stora skillnaden i dödlighetsrisk är den mellan de sämst tränade och de hyggligt tränade.

De män och kvinnor som var sämst tränade visade sig löpa en mer än två gånger så stor risk att dö i cancer, hjärt- och kärlsjukdomar och ett antal andra sjukdomar, jämfört med mellangruppen som var hyggligt tränad. Minst dödlighetsrisk uppvisade de 40 procent som var bäst tränade i studien. Fysisk inaktivitet visade sig vara den enskilt största riskfaktorn.

Normalkondis = OK

Slutsatsen från Blairs studier är att det räcker gott att skaffa sig en acceptabel kondition. I alla fall om målet endast är att minska de medicinska riskerna.

Hjärt- och kärlsjukdomar

Låt oss först och främst slå fast; lite motion är alltid bättre än ingen alls. En person som är fullständigt inaktiv förbättrar flera fysiologiska värden bara genom

HUR MYCKET SKALL MAN VÄGA?

Kroppsmasseindex (BMI, body mass index), ett uttryck för den relativa kroppsvikten, tar hänsyn till att människor som är längre naturligtvis också väger mer. Kroppsmasseindex får man genom att dividera kroppsvikten i kg med den kvadrerade längden i meter.

Den som väger 76 kg och är 182 cm

lång räknar ut sitt kroppsmasseindex på följande sätt:

Multiplitera längden i meter med sig själv, dvs $1,82 \times 182 = 3,31$. Dividera vikten i kg med den kvadrerade längden, dvs $76/3,31 = 22,9$.

Uppställningen nedan visar ett vanligt använt kroppsmasseindex för

normalvikt, som även tar hänsyn till att vikten ökar med åldern:

19-24 år	19-24
25-34 år	20-25
35-44 år	21-26
45-54 år	22-27
55-64 år	24-28
Över 64 år	24-29