

# Daglig fysisk aktivitet kan minska hälsoriskerna med stillasittande

Fysisk aktivitet kan motverka risken för förtida död till följd av långvarigt sittande eller tv-tittande.

Detta visar en sammanställning av studier som inkluderade fler än 1 miljon kvinnor och män.

Ulf Ekelund och medförfattare visar för första gången att den fysiska aktiviteten vid sidan av stillasittande kan ha stor betydelse för hälsan (se figur). Studien bekräftar resultaten från tidigare studier som visar att stillasittande och tv-tittande kan öka risken att dö i förtid.

Hos personer med låg fysisk aktivitet ökar risken med längre stillasittande eller tv-tittande, men denna riskökning ses inte hos personer som dagligen är fysiskt aktiva. Personer som är stillasittande mer än åtta timmar per dag, men även ägnar sig åt fysisk aktivitet på måttlig (exempelvis rask promenad eller cykling) eller hög ansträngande nivå motsvarande minst en timma per dag, har till och med lägre risk att dö i förtid än de som sitter stilla mindre än fyra timmar om dagen, men i övrigt inte är fysiskt aktiva.

## BAKGRUND OCH METOD

I höginkomstländer som Sverige är stillasittande och låg fysisk aktivitet vanligt förekommande. Under de senaste

decennierna har ett stort antal observationsstudier visat att långvarigt stillasittande och låg fysisk aktivitet ökar risken för sjukdom och förtida död.

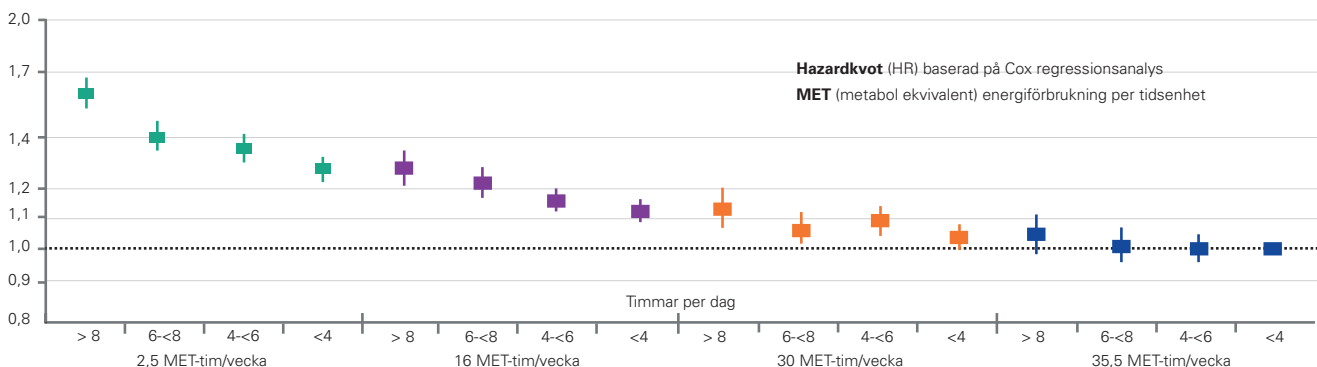
I den aktuella studien ville författarna undersöka i vilken grad fysisk aktivitet kan minska den ökade hälsorisken av stillasittande. Ekelund och medförfattare har systematiskt granskat prospektiva studier som följt individer över tid. I studierna fanns uppgifter om individernas fysiska aktivitet och hälsoutfall. Hälsoutfallen som ingick var total dödlighet samt dödlighet beroende av hjärt-kärlsjukdom och cancer. Studierna inkluderade deltagare 18–99 år. Deltagarna bedömdes vara friska vid studiernas start.

Studierna låg till grund för en metaanalys. Författare till 16 studier från västerländska länder, med data från sammanlagt 1 005 791 personer, hade undersökt stillasittande. Information om hälsoutfall och omfattning av stillasittande och fysisk aktivitet hämtades ur studierna, och dessa uppgifter delades in i jämförbara kategorier. Genom att uppgifterna från de olika studierna analyserades på ett likartat sätt och därefter samlades i en metaanalys, kunde Ekelund och medförfattare studera betydelsen av både stillasittande och total fysisk aktivitet. Författarna analyserade också data från 465 450 individer om tv-tittande och fann liknande resultat som för stillasittande.

Resultaten från denna studie är mycket tillförlitliga.

Bilden visar risken för förtida död (hazardkvot) vid olika grad av stillasittande och olika grad av total fysisk aktivitet (MET-timmar). Den kortaste tiden för stillasittande < 4 tim och den högsta totala fysiska aktiviteten 35,5 används som referensgrupp och har värdet 1. Värdet över 1 innebär en ökad risk. Gruppen som varit stillasittande > 8 tim och som hade den lägsta totala fysiska aktiviteten hade alltså ca 60 % högre risk för förtida död. (lodräta streck visar spridning)

Risk för förtida död eller HR



**MÅLGRUPP** Det här bladet vänder sig till personer som beslutar om eller arbetar med hälsofrämjande och preventiva åtgärder i till exempel skolor, kommunal planering, landsting, på arbetsplatser eller länsstyrelser.

**REFERENS** Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, et al. 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. *Lancet*. 2016;388:1302–10.