

SÅ LITE BEHÖVER DU GÖRA FÖR ATT RÄDDA DITT LIV

► **Gå i trappor.** De finns överallt. Börja med tre trappor per dag och öka sen. Veckan därpå 4, 5, 6 eller flera gånger om dagen.



► **Promenad.** Börja med 2000 steg och öka långsamt. Varje steg räknas.
► **En bensträckare varje halvtimme** ger omedelbara effekter. Undersökningar visar att det gör dig mer effektiv. Dessutom ger det antiinflammatoriska effekter. Sätt på



ett larm som påminnelse.
► **Glöm inte musklerna.** Se till att "göra en Kiruna" när du sätter dig - sätt dig tio gånger i rad.
► **Flytta ut arbetsplatsen.** Ha "promenadmöten" i stället för att sitta instängd i ett rum.
► **Gör ditt eget gym hemma.** Stick in tårna under en fätölj och gör



sit-ups till exempel. Vänd på dig och gör åtta armbävningar på en mjuk matta. Det tar några få minuter.
► **Ät en varierad och balanserad kost.** Se till att du får i dig mycket grönt, frukt och bär och essentiella fetter från växtriket och fisk, protein men inte bara rött kött utan också



från kyckling och ärtor och bönor.
TÄNK PÅ DET HÄR
✓ Inga kassar när du går i trappor.
✓ Ha alltid bra skor till hands. Köp flera par med stötupptagande sula nästa gång det är rea. Låt inte bristen på en bra sko hindra dig från att ta en kort promenad.
✓ En femminuterspromenad är bättre än ingen alls.

Stillasittande är lika farligt som att röka

Foto: COLOURBOX OCH PRIVAT



"Vi sitter ovanligt mycket", säger professor Mai-Lis Hellenius.

Hälsofaran förkortar ditt liv - efter bara en timme

En timme framför tv:n eller skärmen förkortar ditt liv med 22 minuter.

- Det är lika farligt som att röka, säger professor Mai-Lis Hellenius vid Karolinska institutet i Stockholm.

Enligt en rapport i The Lancet orsakar stillasittande vart tionde dödsfall - om man sitter i mer än fyra timmar per dag.

- Förra sommaren kom den första riktigt noggranna svenska undersökningen, med nästan 1 000 svenskar i åldern 50-64 år. De hade en accelerometer på sig - en förfinad stegmätare. Snitttiden i sittande för män var nio-tio timmar per dag. Kvinnor satt åtta-nio timmar per dag, säger Mai-Lis Hellenius.

Nio timmar om dagen

- Vi sitter mer än vi trodde, både vuxna och barn. En internationell studie pågående av 9-10-åringar visar att de också sitter i snitt nio timmar om dagen. Det var ingen skillnad över världen, säger hon.

Det kanske mest allvarliga i undersökningen, menar Mai-Lis Hellenius, var att upp emot fyra timmar var oavbrutet sittande:

- Vi sträcker inte ens på benen. Det vet vi i dag att det är det farligaste.

- En bensträckare varje halvtimme gör dig mer effektiv på jobbet, det visar elva olika undersökningar. Man såg att om det finns möjlighet till en rörelsepaus, som kunde vara längre än en minuts bensträckare, den kunde vara fem minuter, så ökade effektiviteten, trivseln - och folk kände sig mindre deppiga, säger hon.

Som ett paket cigg

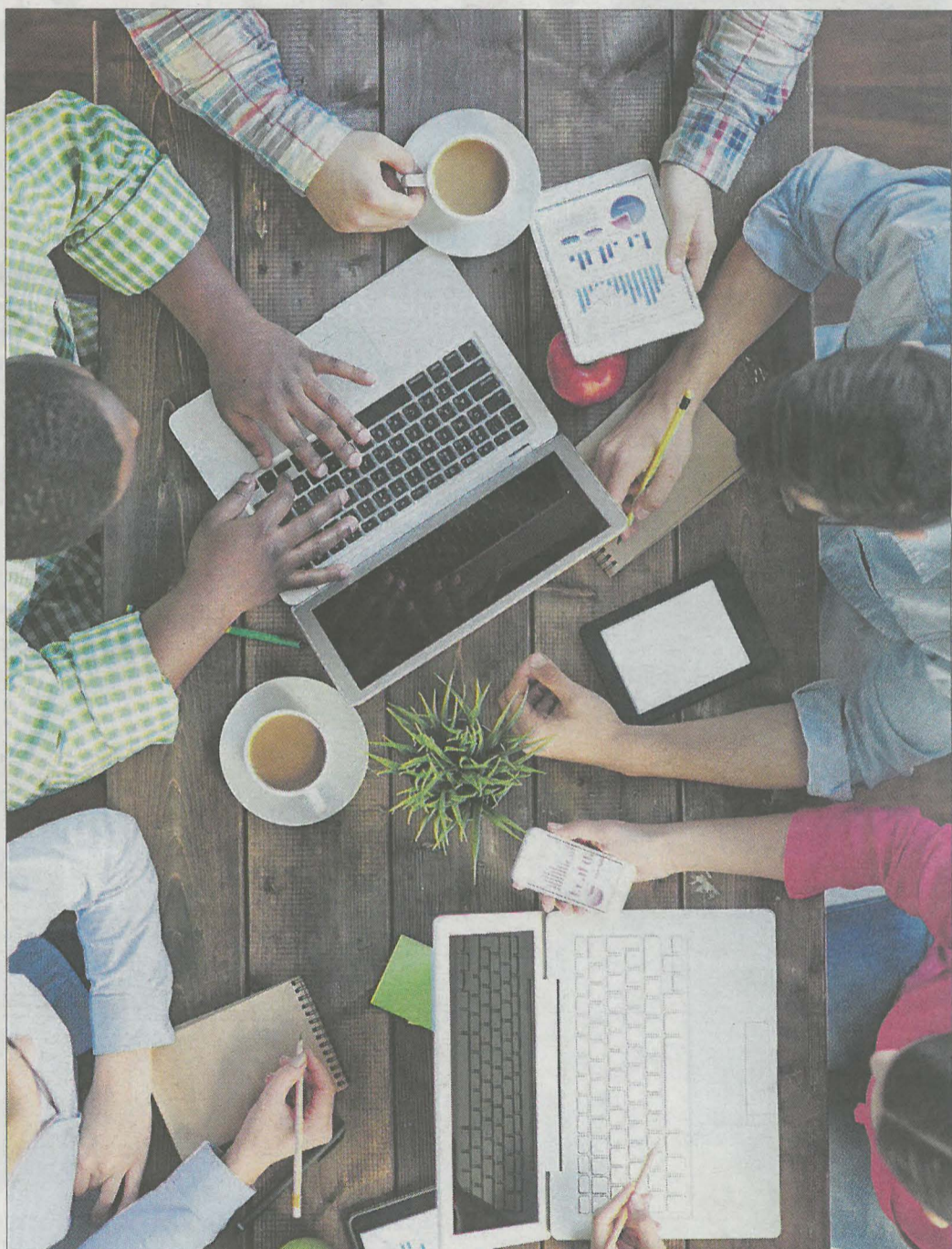
Mai-Lis Hellenius är en av dem som använder uttrycket "sitting is the new smoking", att sitta är den nya rökningen.

- Ja, bristen på fysisk aktivitet tar livet av lika många internationellt sett. Australiensiska forskare har visat att en timmes sittande framför tv:n eller skärmen förkortar livet med 22 minuter i livets slutända. Och det är lika mycket som att röka ett paket cigaretter. I Sverige är vi ju nere på tio procent rökare totalt, men då har vi fått nya hälsofaror i stället.

- Det finns många studier som visar att vår förmåga att bygga upp både kondition och muskelstyrka finns kvar långt upp i åren, hos 90-plussare till och med. Det är aldrig för sent. Du märker effekten inom några veckor, säger Mai-Lis Hellenius.



Christina Nordh
christina.nordh@aftonbladet.se



'SITTING IS THE NEW SMOKING' Bristen på fysisk aktivitet tar livet av många människor världen över. En timmes sittande förkortar livet lika mycket som ett paket cigaretter. Foto: COLOURBOX

HÅLL KOLL - OCH RÄKNA DINA STEG

För dig som tar: ... mindre än 5 000 steg per dag - här finns de största hälsovinster att göra.

... runt 7 500 steg - du räknas som lågradigt fysiskt aktiv.
... över 12 500 steg - du är mycket aktiv.
En stegräknare har kollen åt dig.

Stillasittande leder i längden till:
✓ Övervikt
✓ Diabetes
✓ Hjärt- och kärlsjukdomar
✓ Cancer
För dem som motionerar minskar risken att drabbas med 30 procent.

Källa: 47 studier samlade i en metastudie

Ta en promenad om du vill hålla minnet intakt

En ny undersökning från British Columbia-universitetet visar att en timmes promenad tre gånger i veckan kan reducera den kognitiva försvagningen som orsakar demens hos vissa äldre.

Undersökningen gjordes på äldre som led av vaskulär demens (blodkärls-



demens). Gruppen delades i två, den ena halvan promenerade under en timme tre gånger i veckan - den andra fick utbildning om sjukdomen och hälsodiet under sex månader.

För gruppen som promenerade förbättrades tillståndet, skriver CBCNews. (Aftonbladet)

Träning är inget mindre än ett mirakel

Cher, 70 - som häromdagen meddelade att hon ska gå i pension.

